O PODER DA ALMA

SABEDORIA INTERIOR PARA UM MUNDO EXTERIOR

JOHN HOLLAND

Tradução: Amadeu António

O PODER DA ALMA

SABEDORIA INTERIOR PARA UM MUNDO EXTERIOR

JOHN HOLLAND

Copyright © 2007 por John Holland

Publicado e distribuído nos Estados Unidos por: Hay House, Inc.

Índice

Introdução.ix
CAPÍTULO 1: Compreender a Alma.
• Encontrar o Seu Eu-Alma
• Atenção Plena à Respiração: Um Caminho para o Interior
• Traçar o Rumo
• Propósito da Alma
CAPÍTULO 2: Reconhecer a Fonte.
• Sincronicidades
• Conversa dos Sonhos
• Círculo de Gratidão
• Acreditar no Impossível
CAPÍTULO 3: O Desabrochar dos Sentidos da Alma.
• Intuição: Linguagem da Alma
• Preparar-se para Começar
• Entrar na Quietude
• Relaxar o Corpo e a Mente
• Sentidos da Alma
• Chakras: As Baterias Espirituais da Alma
CAPÍTULO 4: O Poder do Amor.
• Relações da Alma
• Solidão da Alma
• Alcançar a Partir da Solidão
• O Amor Nunca Morre
• Ligações Alma a Alma
CAPÍTULO 5: O Curador Interior.
• Ligação Corpo-Mente-Alma
• O Poder Curativo da Oração
• Energia da Alma
• O Poder Curativo do Perdão
• A Respiração Curativa
• O Seu Santuário Pessoal de Cura
CAPÍTULO 6: Libertar-se: Transformar o Passado numa
Ponte para o Futuro.133
• Libertar-se da Preocupação
• Libertar-se dos Medos Psicológicos

• Cortar os Laços com o Passado
• Limpar o Armário Mental
CAPÍTULO 7: Jornada da Alma.
• Reencarnação: Lá Vamos Nós Outra Vez
• Feridas da Alma
• Chamadas de Despertar
• Templo da Alma
• Respeitar as Crenças dos Outros
CAPÍTULO 8: Vida da Alma
• A Sua Vida, a Sua Escolha
• Entrar no Seu Poder
• Verificar e Sintonizar
• Tocar Vidas
Epílogo.
Recursos Recomendados.
Agradecimentos.
Sobre o Autor.

Introdução

Aqui, alguns anos após o início do século XXI, assistiu-se a uma explosão de interesse pela espiritualidade, fenómenos psíquicos, mediunidade, metafísica e autoajuda. Todos eles estão em ascensão e continuam a aumentar em popularidade à medida que as pessoas procuram respostas significativas para algumas das questões mais obscuras da vida. Notei ao longo dos últimos anos, e ainda mais hoje, que indivíduos de todas as classes sociais sentem uma mudança profunda dentro de si mesmos. Acredito que esta mudança pode ser atribuída a uma sensação de busca, como se soubéssemos de alguma forma que há algo mais. É como se a nossa alma estivesse a chamar e a estender a mão para nós.

Acredito que isto acontece quando a nossa alma nos incentiva a parar de procurar respostas no mundo físico — a parar de buscar conforto em bens materiais (como carros novos, brinquedos e assim por diante) e a começar a olhar para dentro em busca dessas respostas há muito esperadas. A nossa alma faz parte de nós e quer ser nossa parceira nesta vida. Fará todas as tentativas para chamar a nossa atenção de modo a ajudar-nos, mas é igualmente essencial que a encontremos a meio caminho, estendendo-lhe também a mão.

Há abundância de provas de que já não estamos a receber as respostas de que precisamos do mundo exterior. A frequência em workshops espirituais e grupos de meditação está no nível mais alto de sempre, e as livrarias estão repletas de material de leitura que, em última análise, nos ajudará a lembrar e a reconectar com a nossa verdadeira natureza divina.

Neste livro, está prestes a embarcar numa incrível jornada de transformação de vida, que para muitos pode estar há muito atrasada — uma jornada que, em última análise, lhe mostrará, enquanto alma, quão especial e único é verdadeiramente. Esta obra revela-lhe que é muito mais do que apenas um corpo físico... é um ser espiritual com potencial ilimitado.

A minha própria jornada levou-me de aluno a professor, mas apercebo-me de que haverá sempre muito mais para aprender. Sou médium psíquico praticante e professor espiritual há mais de 17 anos. Escrevi o meu primeiro livro, Born Knowing, para explicar o caminho que segui e com o qual muitas vezes lutei, embora saiba que tive orientação da Fonte Divina. Dois anos depois, publiquei o meu segundo livro, Psychic Navigator, que fornece uma série de ferramentas de transformação de vida para os leitores aproveitarem a sua orientação interior.

Hoje, tenho o privilégio de ensinar o meu workshop de assinatura, «Aprenda a Despertar as Suas Forças Psíquicas», que abriu a porta a milhares de pessoas e, em troca, alimenta a minha alma. Acredito que me esforço por permanecer ligado ao meu eu-alma; e que o meu trabalho aqui na Terra é agora transmitir o máximo de conhecimento, apoio, amor, cura e orientação que puder durante a minha vida.

Quando senti o impulso na minha alma para escrever outro livro, lancei-o ao Universo e pedi que me guiassem ou mostrassem o que era necessário de mim. O que poderia eu possivelmente dizer àqueles que estão tão famintos espiritualmente que já não tenha sido escrito nas centenas de livros que já estão nas prateleiras? Ouvir os participantes nos meus workshops e palestras ofereceu-me um claro consenso sobre o que as pessoas procuram — e aqui está outra mudança interessante: há alguns anos, tudo girava em torno de obter uma leitura psíquica ou uma mensagem do Outro Lado; agora as perguntas centram-se em como as pessoas podem estar mais em sintonia com a sua alma e aceder à sua própria intuição.

Querem descobrir como ajudar-se a si mesmas a melhorar ou mudar situações e condições à sua volta. Para o dizer da forma mais básica que conheço, as pessoas querem parar de andar a sonambular pelas suas vidas. Sinto que estão prontas para avançar através da sua zona de conforto, para além das suas fronteiras naturais. Vejo-o nos seus olhos o tempo todo... é como se esperassem descobrir como podem acordar para poderem assumir um papel mais ativo no seu próprio desenvolvimento espiritual e aplicar esse conhecimento às suas vidas.

Este foi o sinal de que precisava, por isso soube que tinha de escrever este livro para lhe mostrar que, na verdade, já possui tudo o que precisa. De certa forma, pretendi que fosse uma espécie de despertador para o acordar de dentro para fora. Quando se escreve um livro, começa-se acreditando que se

faz para todos os outros, mas depois apercebe-se rapidamente de que é tanto sobre si como sobre o leitor.

Este último ano de escrita foi bastante catártico, pois a minha alma atraiu o que precisava para o seu próprio aprendizado e crescimento. Tive de experimentar e praticar muitas das lições eu mesmo antes de as poder transmitir. Como resultado, aprendi e cresci como pessoa, mas mais importante, como alma. Acredito que cada um de nós é o escritor da sua própria história de vida, e como tudo se resume ao livre-arbítrio e à escolha, cabe-lhe a si decidir como quer que a sua história individual mude e progrida. Tome o seu tempo a virar as páginas da sua vida, saboreie-a e aprecie cada momento. Deixe que a sua alma experimente o máximo que puder ao longo do caminho. Permita-lhe ajudar a viver a vida em plenitude com coragem e paixão para que a vida não acabe por «viver» você.

Em O Poder da Alma, quero partilhar o meu conhecimento e experiências pessoais, bem como algumas das histórias inspiradoras de outras pessoas que tocaram a minha vida. O livro está repleto de técnicas e lições que me foram ensinadas ao longo dos anos, muitas das quais, espero, o beneficiarão. Incluí até algum material útil dos meus outros livros, porque as pessoas me disseram o quanto gostaram e beneficiaram dessa informação, e sinto que algumas coisas valem a pena repetir.

Quero ajudá-lo a manifestar e fortalecer o seu corpo, mente e alma. Espero também equipá-lo com algumas ferramentas para o libertar do seu passado, mostrando-lhe como curar a si mesmo e aos outros. Revelarei como a alma usa a intuição e explicarei a importância das relações para a alma. Aprenderá até sobre a continuidade da vida e a jornada e imortalidade da alma. Há secções que abrangem sincronicidades e como a alma tenta alcança-lo para chamar a sua atenção para que possa ouvir e seguir a sua orientação.

A sua alma é bastante sábia, e chamará ou atrairá sempre para si o que precisa aprender nesta vida. Não acredito em coincidências, e sinto que não é um ato aleatório ter escolhido este livro neste momento da sua vida.

Ao ler, não só compreenderá, mas apreciará, que não é apenas humano, mas também uma alma — uma que está infundida com a Fonte Divina. O Poder da Alma não pretende tirar nada a Deus, à Fonte Divina... pretende reforçar a sua ligação a Ela. Acima de tudo, espero poder ensinar-lhe a compreender e saber que esta Fonte o ama incondicionalmente, correndo para sempre através da sua alma e estendendo-se em todas as direções para que continue a tocar e a afetar uns aos outros.

Não há limites ou fronteiras para onde a sua alma o pode levar nesta vida. Ao ligar-se e aceder ao seu poder, começará a compreender-se a um nível de alma e a tornar-se tudo o que está destinado a ser — uma bela extensão de Deus — para que a sua alma ressoe, brilhe e, acima de tudo... ilumine.

Capítulo Um

Compreender a Alma

O que significa verdadeiramente a palavra alma? Alguma vez se perguntou onde está a alma? Continua após a morte? A espiritualidade tem algo a ver com isso? — e melhor ainda, como encaixa Deus nisto tudo?

Ao longo dos tempos, académicos, bem como todas as tradições religiosas e espirituais, contemplaram a definição, o significado e a natureza da alma. Algumas pessoas acreditam que alma sugere simplesmente outra palavra para espírito, e que são realmente uma e a mesma coisa, ou que implica uma qualidade religiosa ou mesmo espiritual.

Muitas vezes ouve-se a palavra alma usada na cultura moderna atual referindo-se a um sentido de orgulho em áreas como religião, costumes sociais, comida, música ou até dança. Já ouvi até a palavra usada ao expressar uma emoção profundamente sentida — por exemplo: «Ele colocou todo o coração e alma naquela atuação» ou «Essa pessoa tem tanta alma!». Tenho feito a minha própria pesquisa sobre a alma há muitos anos, e fiquei espantado com o número de definições e referências que há para uma única palavra, que por si só pode significar tantas coisas diferentes para tantas pessoas diferentes.

Alma é consciência. Acredito que a alma é a verdadeira essência de uma pessoa. Quando olha para um espelho e vê o seu reflexo, nota o seu corpo, o seu cabelo, os seus olhos, o seu sorriso, ou até o seu franzir de sobrolho! O reflexo que olha para si, a imagem que vê, é apenas a sua casca externa; não é quem realmente é. A alma é a pessoa dentro do seu corpo. A sua personalidade pode muitas vezes ser um instrumento para a sua alma se expressar no mundo exterior, e isso desempenha um papel significativo na forma como se relaciona com os outros e consigo mesmo. Não há duas almas iguais; felizmente, cada um de nós é único. É a sua alma que determina quem é e o que o torna... você.

Algumas pessoas perguntam: «Por que devo reconhecer a existência da minha alma?» Para o dizer da forma mais simples que posso, diria: «Porque somos seres espirituais num corpo físico a ter experiências humanas.» Portanto, como é ao mesmo tempo um ser físico e espiritual, deve honrar tudo o que é. Se passar os seus dias a negar-se a experiência de combinar estes dois lados, está a perder tanto do que a vida verdadeiramente tem para oferecer. Por que levar uma vida que é vivida a meio?

Muitas pessoas que se rodeiam de bens materiais estão sob a falsa impressão de que isso trará felicidade, realização e um sentido de propósito às suas vidas. Mesmo quando adquirem essas coisas, muitas vezes encontram-se a perguntar: «Por que ainda me sinto tão vazio por dentro?» As pessoas que

vivem espiritualmente e que trabalham a um nível de alma apercebem-se de que há muito mais nesta existência do que o mundo físico visível e materialista. Notei que estes indivíduos parecem perceber o quadro maior, uma perspetiva ou visão mais elevada, e têm tanto uma compreensão mais rica como um significado mais profundo em relação a quem são, ao que fazem e à forma como conduzem as suas vidas.

Em contraste, se é do tipo de pessoa que continua a procurar respostas apenas no mundo exterior, então espero que perceber e trabalhar com a sua alma confirme que há verdadeira sabedoria e orientação prontamente disponíveis e que podem ser encontradas dentro de si. Este lugar fenomenal de recursos ilimitados é acessível a cada um de nós, e assim que começar a reconhecer isso, começará a sentir, ver e experimentar um mundo que nunca pensou ser possível.

Quando decidi escrever sobre o notável poder e capacidades da alma, quis fornecer-lhe, ao leitor, uma compreensão (baseada na minha pesquisa e crenças pessoais) da alma e de como difere do significado da palavra espírito. Ao longo deste livro, referir-me-ei a ambos os conceitos.

Em escritos antigos e referências na Bíblia, o homem é descrito como um ser triuno, o que significa que consiste em três partes inter-relacionadas: o corpo, a alma e o espírito. A alma também foi descrita como um invólucro animado pelo espírito; e o corpo físico, por sua vez, atua como um invólucro protetor para a alma. Quando ouvi pela primeira vez esta explicação, lembrou-me as matrioskas, ou bonecas russas encaixadas, colocadas uma dentro da outra, com os seus tamanhos cada vez menores.

Para o ajudar a compreender melhor a diferença entre alma e espírito, aqui está uma analogia simples: Imagine um automóvel à sua escolha. O exterior ou a carroçaria do carro é o seu corpo físico; o condutor é a sua alma, guiando o veículo em diferentes direções e destinos; e a gasolina que alimenta o veículo é o seu espírito. A força divina do espírito é o que infunde e alimenta a sua alma, empurrando-o sempre para a frente para se esforçar por ser tudo o que é e tudo o que poderia esperar ser nesta vida.

Espírito é a força vital, a energia vital que nos anima a todos. É a faísca ou a porção da Fonte Divina que está em todas as coisas vivas, e tem uma consciência própria. Nas tradições orientais, a força espiritual é conhecida como chi em chinês (ou prana em sânscrito), e é referida como ti ou ki no havaiano. Podemos ser almas unicamente distintas e individuais, mas há uma comunalidade que nos une a todos, uma força espiritual. A mesma energia que constitui as estrelas no céu — que é a mesma energia que corre pelo Universo — está em cada um de nós. Aliás, acreditava-se nos tempos antigos que cada estrela visível no céu era a alma de uma pessoa. Assim, pensava-se que, tal

como as estrelas que brilham intensamente à noite podem ajudar a guiá-lo através da escuridão, também a sua alma o pode fazer.

Descobrir o Seu Eu-Alma

Quão bem se conhece? Somos tantas coisas diferentes para tantas pessoas diferentes que é uma maravilha sabermos quem realmente somos. Conformamo-nos com o que a sociedade espera de nós. Temos tendência para usar uma máscara que se adapta e muda de acordo com a pessoa, grupo ou situação que enfrentamos. Estas máscaras vêm em todos os formatos, tamanhos e formas, incluindo a máscara feliz, a máscara de vítima, a máscara «Estou no controlo», a máscara «Nada está errado comigo», a máscara de sabe-tudo, e assim por diante.

Adotamos tantas destas máscaras intercambiáveis para satisfazer todas as nossas necessidades, mas por vezes usamos uma delas tanto que temos dificuldade em tirá-la! É quase como se tivéssemos medo do que encontraremos por baixo se a removêssemos permanentemente. Reconheceremos sequer o rosto que nos olha de volta? Gostaremos dessa pessoa? Queremos ser essa pessoa outra vez? Muitas vezes escondemo-nos atrás destas máscaras para nos sentirmos seguros, o que nos impede de mostrar quem realmente somos.

Para viver uma vida espiritual e física de felicidade, serenidade e saúde abundante — e para experimentar uma relação amorosa e bem-sucedida — é importante compreender e conhecer a sua verdadeira essência, a sua alma. Deve começar a ir para dentro para encontrar a sua alma, a atravessar todas as camadas do que foi construído dentro e à sua volta ao longo de muitos anos. Assim que descobrir e encontrar o seu eu-alma, irradiará luz pura, confiança, coragem, força e amor incondicional por si mesmo e pelos outros. À medida que viver e vir a sua vida da perspetiva da sua alma, começará a reconhecer-se como um ser divino e a ganhar uma apreciação e consciência mais profundas da essência da alma nos outros.

Quero contar-lhe uma história especial que aconteceu há alguns anos. Muitas vezes se diz que algumas pessoas são atraídas pela luz, mas outras parecem emaná-la. Tive o privilégio de ver o brilho luminoso da alma de um homem quando estava numa viagem de observação de baleias. Ken e Pat, os pais de um muito bom amigo meu, são da Grã-Bretanha e estavam nos EUA em visita.

Pensei em surpreendê-los levando-os numa viagem de barco muito especial. Foi um daqueles dias de verão perfeitos enquanto conduzíamos até ao porto. Era a primeira vez que Ken e Pat iam experimentar uma excursão de observação de baleias, e eu estava entusiasmado com a possibilidade de avistarmos as magníficas baleias-jubarte que frequentam as águas ao largo da costa da Nova Inglaterra da primavera ao outono.

À medida que o barco se afastava do porto, Ken estava claramente ansioso enquanto olhava por cima da borda, varrendo a água com os seus binóculos. O barco ganhou velocidade e dirigimo-nos para o oceano, que estava incrivelmente calmo. Foi cerca de uma hora e meia depois que vimos os primeiros jatos de água ao longe de uma família de baleias.

O capitão anunciou que íamos aproximar-nos mais delas. Explicou: «As baleias-jubarte machos cantam as canções mais longas e complexas do reino animal, cada uma durando cerca de meia hora. Cantam para cortejar fêmeas e afastar machos rivais, e as canções podem ser ouvidas debaixo de água a centenas de quilómetros de distância!»

Quando o barco parou na água, todos ficaram em silêncio quase por respeito às baleias, o que só aumentou a tensão e a excitação. Podia-se perceber que os animais sabiam que estávamos lá, e foi como se tivessem montado um espetáculo para nós. O rosto de Ken parecia o de uma criança enquanto observava maravilhado as baleias emergirem, virarem-se de costas e desaparecerem, com as caudas a serem a última coisa visível antes de deslizarem de volta para o oceano. Quando emergiram novamente, começaram a bater na água como se estivessem a acenar-nos em uníssono. Cada vez que se viravam e batiam, todos soltavam um suspiro.

Olhei para Ken e fui literalmente parado no meu caminho pelo que testemunhei. Já não via um homem na casa dos setenta e muitos anos; em vez disso, vi-o e experienciei-o como uma alma. Havia uma luz a emanar dele, que tinha a energia e a juventude de uma criança de sete anos. Senti o amor a irradiar da sua alma, estendendo-se em todas as direções... é a energia mais poderosa do Universo.

Estendi a mão para perguntar se estava a gostar, e quando ele se virou e olhou para mim, fingi não ver as lágrimas nos seus olhos, que refletiam a alegria e o encantamento que estava a experimentar. Não eram necessárias palavras. Quando se vê a Divindade nos outros, isso apenas recorda a mesma força dentro de si mesmo. Fui abençoado nesse dia com uma memória que ficará para sempre gravada na minha alma, bem como no meu coração.

Espero que esta história lhe demonstre quão preciosos somos todos uns para os outros, reforçando e confirmando que a sua alma — ou, por outras palavras, o seu verdadeiro eu interior — sempre esteve lá para si e sempre estará, não importa quantas vezes a tenha ignorado ou virado as costas. A sua alma comunica consigo ao longo de toda a sua vida, e experienciou-a muitas vezes sem sequer se aperceber.

Há inúmeros exemplos: um livro que acabou de ler e que o fez pensar, as lágrimas quando uma certa memória surgiu, o amor que sente por outra pessoa, o filme que tocou uma corda, um encontro com alguém que inesperadamente mudou a sua vida, ou o incidente que o enfureceu e o levou a

lutar por uma causa. Se alguma vez quiser ver uma alma a expressar-se, basta olhar para o trabalho de um artista ou ver um dançarino mover-se ao som da música. Sim, é verdade que algumas pessoas dirão que estas são apenas emoções humanas, mas os sentimentos agitam a energia da alma.

Quanto mais se ligar a esta parte de si, mais se lembrará da sua natureza divina. Ligar-se à sua alma pode ser feito de muitas formas, incluindo meditação, oração, trabalhar num projeto criativo, escrever um diário, ou simplesmente fazer algo que ama. A secção seguinte ajudá-lo-á e encorajá-lo-á a aceder ao seu eu interior, onde pode encontrar, misturar-se, falar e ouvir a sua alma... ela está à sua espera.

Atenção Plena à Respiração: Um Caminho para o Interior

As noites de terça-feira são muito especiais para mim. Sempre que posso, junto-me a um pequeno grupo num templo budista escondido na floresta. A natureza parece embalar este santuário especial em forma de cúpula com segurança nos seus braços: Ao sair do carro, os ruídos do mundo exterior parecem evaporar e torna-se consciente da quietude à sua volta.

Numa noite em particular, sentado no grande salão, ensinaram-me uma técnica que agora pratico fielmente e que quero partilhar consigo. Uso-a muitas vezes quando medito para alcançar o interior, para me ligar e ser um com a minha alma. Também a pratico quando preciso de relaxar, ou por vezes quando simplesmente quero adormecer em paz.

No templo, um monge com as suas vestes sagradas entrou devagar, inclinou-se perante a estátua dourada de Buda e tocou o gongo, que ressoou por todo o edifício. Há algo muito tranquilizador para mim quando ouço esse tom profundo ecoar pelo templo. Como por magia, quando sigo o som para dentro, ele leva-me a um lugar de paz e quietude absoluta.

O monge instruiu-nos na prática da «Atenção Plena à Respiração». Claro que não precisa de ser budista nem sequer sentar-se com um grupo para experimentar esta técnica — pode escolher estar sozinho. É muito pessoal, mas eu prefiro meditar com outros num ambiente espiritual. A energia especial que vem do resto do grupo parece realçar a beleza de experimentar a unidade. A razão pela qual sugiro esta técnica é para o levar a abrir a consciência da sua mente, corpo e alma ao poder da respiração. A respiração pode ser uma ferramenta incrível, e quando usada corretamente, pode levá-lo para dentro de si mesmo, onde pode encontrar a sua alma a meio caminho.

Ao praticar este exercício, desenvolverá e fortalecerá o poder da atenção plena, que significa simplesmente estar consciente da respiração como ferramenta meditativa. Ao observá-la, poderá entrar num estado de relaxamento mais profundo enquanto permanece consciente. É um lugar

maravilhoso para sentir, honrar e reconhecer que é de facto mais do que si mesmo — é uma alma.

A atenção plena é o oposto da distração. É a capacidade de manter um foco e atenção fáceis, e é uma forma de impedir que a mente salte de pensamento em pensamento — apenas pelo simples ato de respirar conscientemente. Quanto mais atento for, mais consciente se tornará de si mesmo e do que se passa dentro de si, juntamente com o que está a acontecer fora e além de si.

... Então vamos prosseguir com o exercício.

Usará a respiração como objeto de foco. Não há necessidade de forçar a concentração fixando a atenção nela ou segurando-a com determinação. Ao longo do exercício, tente notar como uma respiração segue a outra com pouco ou nenhum esforço. Deixe que a respiração o respire. Quando fizer este exercício, tornar-se-á mais sintonizado com o ritmo e o fluxo para dentro e para fora da respiração, bem como com as sensações e sentimentos que a acompanham. Pratique esta técnica sempre que desejar. Espero que, tal como eu, a use pelo resto da sua vida.

EXERCÍCIO: Atenção Plena à Respiração

Torne-se confortável, preferencialmente sentando-se com os pés assentes no chão e as mãos relaxadas no colo. Para esta meditação, vai usar o nariz tanto para inalar como para exalar.

Há quatro passos neste exercício, e é importante completá-los todos pela ordem correta, pois cada um o ajudará a observar e a experienciar a sua respiração. No início, pratique esta meditação respiratória durante cerca de 20 minutos — ou pode prolongá-la mais se preferir.

Então, se estiver pronto, vamos começar pelo Passo 1. (Lembre-se, cada passo deve durar cerca de cinco minutos.) Feche os olhos, relaxe e vamos começar:

Conte a sua respiração para ajudar a ligar-se a ela. Apenas observe a respiração a entrar e a sair com o mínimo de esforço possível, seguindo o seu próprio ritmo natural. Conte no final de cada expiração, e conte dez respirações desta forma. Depois continue a fazê-lo por mais dez respirações. Continue a contar da mesma maneira.

Exemplo: Inspire, expire, e conte um.

Inspire, expire, e conte dois...

e assim por diante, até dez.

Depois, inspire, expire, e conte um...

e continue a contar da mesma forma até

chegar novamente a dez.

Passemos ao Passo 2. Agora, quero que mude para contar imediatamente antes da inspiração. Embora esta mudança seja bastante subtil, criará uma ênfase diferente na forma como foca e presta atenção à respiração.

Exemplo: Conte um, inspire, e expire.

Conte dois, inspire, expire...

e assim por diante, até dez.

Continue em ciclos de dez respirações.

Para o Passo 3, abandone completamente a contagem, e simplesmente observe a respiração a entrar e a sair sem esforço. Desfrute da experiência à medida que se torna ainda mais consciente da sensação total de respirar. Preste também atenção àquelas pequenas pausas entre as respirações.

Para o Passo 4, o final, foque ligeiramente a sua atenção na sensação perto da ponta do nariz e dos lábios à medida que a respiração entra e sai. Tente não forçar nem esforçar-se neste ponto. Pratique apenas um foco relaxado na sua respiração. Torne-se consciente da energia tranquila dentro de si, e dê-se alguns momentos para se fundir com esta força à medida que se torna um com ela.

Sinta até onde a energia da sua alma se estende para fora. Sinta o amor dentro do seu coração, a impressão de tranquilidade e paz à medida que se encontra e experiencia a si mesmo como uma alma. Isto é quem você é... esta é a sua alma a avançar para o encontrar a meio caminho. Lembre-se desta sensação ao trazer-se de volta ao presente. Por favor, não se preocupe se os seus olhos se encherem de lágrimas — é bastante natural, pois o seu coração, um espaço que pode ter-se sentido vazio durante bastante tempo, está a ser preenchido.

Todos passamos por isto quando a nossa alma nos toca, e através deste exercício de meditação, experienciará o poder ilimitado desta parte de si.

Esta meditação respiratória em particular é uma forma maravilhosa de passar algum tempo todos os dias sem fazer nada, apenas sendo. Os minutos que passa a observar a sua respiração não só o restaurarão fisicamente, emocionalmente e mentalmente, mas instilarão em si uma sensação de paz e alinhamento com a sua alma. A respiração tem a sua própria forma de constantemente o recordar para permanecer no momento... o aqui e agora.

Ao trabalhar com ela, aprenderá a largar o passado, a parar de se preocupar com o que será, e a reduzir os stresses e tensões da vida quotidiana. Começará a focar-se no hoje, agora mesmo — este exato

momento. É durante estes períodos de quietude que provavelmente ouvirá mais facilmente os sussurros da sua alma e descobrirá onde reside o verdadeiro poder do espírito.

Para terminar esta secção, aqui está mais um pequeno exercício que pode fazer se não tiver tempo para a meditação respiratória mais longa: Quando quiser experienciar a sensação de estar com a sua alma, ou quando sentir que precisa de abrandar o ritmo porque a vida se torna caótica, simplesmente feche os olhos, coloque as mãos sobre o coração, respire profundamente, e diga a si mesmo: Encontre o seu centro. Ao fazê-lo, ligar-se-á à sua alma, onde descobrirá que é capaz de largar e relaxar suavemente no presente.

Traçar o Rumo

Quando reconhece e segue a sua alma, embarcará numa jornada para um lugar especial profundo dentro de si, e descobrirá todas as ferramentas de que precisa para começar a pensar e a sentir a partir do interior. É um local onde não só se sentirá seguro para falar com a sua alma, mas será capaz de ouvir e seguir a sua sabedoria. Com o tempo, começará a ver a sua vida, o mundo e tudo à sua volta através de olhos mais espirituais.

Tornar-se-á consciente e desenvolverá uma compreensão extraordinária nova, de maior compaixão, perdão, aceitação e cura. Neste lugar tranquilo, estabelecerá a sua própria relação única com a Fonte Divina e verá como Ela se molda aos padrões da sua vida. Durante estes tempos, experienciará e receberá muitos insights, por isso recomendo que mantenha um diário por perto para captar o seu progresso espiritual e registar os padrões que se entrelaçam na sua vida e à sua volta. Encontre ou crie um diário que seja especial para si.

Quando escrevo no meu diário, é como se de alguma forma saísse por um momento do carrossel agitado — o mundo para por alguns segundos enquanto pauso para respirar. É o meu tempo para refletir enquanto tento dar sentido e interpretar os meus sentimentos e apreciar o que a minha alma ou a vida está a tentar mostrar-me. Ao registar os seus pensamentos, está conscientemente a tirá-los da cabeça e a colocá-los no papel. O simples ato de os escrever proporciona uma visão mais clara do que se passa dentro de si. Pode começar a notar um padrão de eventos e situações na sua vida, e à medida que se tornam mais evidentes, verá com maior clareza exatamente o que pode fazer para os melhorar ou parar.

Há muitos anos que mantenho os meus próprios diários, e de tempos a tempos, sem razão aparente, olho para trás com orgulho e alegria pelo progresso na minha vida, ocasionalmente rindo-me de alguns dos erros que cometi. Posso ver como cresci, e aprecio o significado de algumas das lições importantes que precisei de encontrar ao longo do caminho. O meu diário

ajudou-me a aprender com experiências passadas e tornou-se um recurso inestimável para me ajudar a navegar pelo complexo labirinto da vida. Por isso, se ainda não começou, sugiro que mantenha o seu próprio Diário da Alma e comprometa os seus pensamentos e sentimentos no papel à medida que regista a sua jornada espiritual. Por favor, não se preocupe se não for um escritor competente ou se a sua gramática for um pouco irregular! Lembre-se apenas, este é o seu diário — é totalmente privado, e não tem ninguém para impressionar, por isso pode ser completamente honesto e livre.

À medida que cresce como alma, aprenderá novas lições, ganhará novas memórias, inspirar-se-á, e ouvirá e contará histórias. As orações serão respondidas, e pessoas entrarão na sua vida à medida que eleva a sua consciência e vibração. Novos objetivos e afirmações serão adicionados à medida que as suas aspirações se desenvolvem, as meditações revelarão insights incríveis, flashes intuitivos e impressões aparecerão com maior clareza e regularidade, e eventos guiá-lo-ão e mudarão a sua vida. Todas estas coisas recordam-lhe quem é — e melhor ainda, mostrar-lhe-ão o potencial até onde pode ir.

Um diário pessoal torna-se o seu melhor amigo à medida que regista estes novos insights. Como autor, usei algum do material dos meus diários como referência para os livros que escrevi. Espero que construa o seu próprio diário para que, quando olhar para trás daqui a anos, veja até onde progrediu.

A disciplina espiritual de escrever um diário destina-se a ser muito mais do que apenas um registo de eventos... é uma forma de saborear o tempo consigo mesmo, e ajudá-lo-á a ligar-se à sua alma a um nível mais profundo. Tente vê-lo como uma forma de conversa meditativa com o seu eu interior: É o seu tempo para fazer perguntas à sua alma e depois — através de todas as sincronicidades, flashes intuitivos, insights e impressões — ver como as respostas aparecem.

Dicas para o Diário Espiritual

É melhor tentar escrever no seu diário aproximadamente à mesma hora todos os dias, e preferencialmente na mesma área. Acho as primeiras horas da aurora bastante inspiradoras, mas deve escrever quando for certo para si.

Leve o seu diário nas suas viagens para poder registar informações sobre as pessoas, lugares e experiências que encontra.

Não tem de mostrar os seus escritos a ninguém se não quiser. Isto é para si e para a sua alma, um lugar seguro para partilhar consigo mesmo com a Fonte Divina.

Não há nada demasiado pequeno ou insignificante para o seu Diário da Alma; tudo conta.

Registe o máximo de memórias felizes que puder — assim, quando se sentir em baixo ou desanimado ou precisar de inspiração, terá elas para olhar.

Finalmente, pode estar a perguntar o que mais pode registar no seu Diário da Alma. Aqui estão mais algumas ideias:

• Anote como correu o seu dia. Aprendeu ou descobriu algo novo sobre si mesmo ou sobre outra pessoa? Inclua quaisquer insights frescos que queira partilhar sobre si mesmo.

• Comece a registar os seus objetivos e desejos pessoais.

• Escreva afirmações que realmente o inspiraram, ou crie as suas próprias.

• Inclua quaisquer orações atuais, ou mantenha um registo das que foram respondidas.

• Registe palavras inspiradoras de conselho que alguém lhe possa ter dado, os seus sonhos noturnos e insights meditativos.

• Faça uma nota de novas descobertas ao reler o que escreveu no passado.

• Comece uma lista do que está grato na sua vida.

• Adicione quaisquer símbolos, desenhos ou imagens que sinta que vêm através da inspiração.

• Acompanhe as sincronicidades, juntamente com impressões psíquicas e intuitivas.

Escrever um diário não se destina a ser uma tarefa árdua; é realmente apenas um veículo para cultivar uma boa relação de trabalho com a sua alma. À medida que completa as suas entradas, sentirá o espírito a mover-se dentro de si e a guiá-lo. Notará como você e a sua alma começam a integrar-se à medida que se tornam um. Ao longo deste processo, o verdadeiro você começará a emergir. Os seus pensamentos ganharão maior clareza, e ganhará acesso a algumas dessas perguntas sem resposta à medida que alcança mais profundamente dentro de si mesmo. Tente não sobre-analisar tudo... apenas saia do seu próprio caminho e seja honesto com a Fonte Divina, bem como consigo mesmo.

Propósito da Alma

Em algum momento, todos nós nos perguntámos: Quem sou eu? Por que estou aqui? e melhor ainda, Para onde vou, e como raio chego lá? Estas perguntas são bastante comuns e geralmente seguidas da afirmação: Tem de haver mais do que isto!

Soa familiar? Acredito que o nosso propósito da alma é: (1) ser tudo o que podemos ser, e (2) viver as nossas vidas em alinhamento com o nosso bem maior. Devemos reconhecer, impactar e ajudar-nos uns aos outros o máximo que pudermos com os nossos dons, talentos e capacidades únicos. Como alma, escolheu este tempo para aprender lições específicas e realizar certas tarefas. Os seus talentos e capacidades particulares destinam-se a ajudá-lo a ser feliz, a desfrutar da vida, a alcançar o seu verdadeiro potencial como ser espiritual, e a tornar-se tudo o que pode ser — uma bela extensão de Deus, a Fonte Divina.

Todos temos um trabalho importante a fazer enquanto estamos aqui nesta terra, e escolhemos encarnar em forma física para cumprir o nosso propósito da alma. Por vezes, as pessoas podem confundir-se se pensarem que a sua carreira, objetivos ou tarefas são o seu propósito da alma. Mas não se trata de se tornar presidente de uma empresa, ganhar prémios ou salvar o mundo.

Trata-se mais de afetar pessoas e o planeta de forma positiva. O meu propósito da alma não está tanto relacionado com tornar-me um médium psíquico, autor ou professor bem conhecido (capacidades e talentos que me foram fornecidos para usar); em vez disso, trata-se de influenciar e ter um efeito positivo nos outros. Acredito que este é o meu dom para dar, e o meu propósito é aperfeiçoar-me como alma em ser tudo o que posso ser durante o meu tempo aqui.

Há anos, lembro-me de fazer um exercício incrível de um livro que revelava como falar e interagir com os anjos e guias de alguém. Pensei que era o momento perfeito para perguntar por que estava tão consciente das minhas capacidades intuitivas psíquicas. Quando rapaz, era aquele que era «diferente». Era altamente sensível e consciente de coisas que outras pessoas pareciam não sentir ou sequer notar. Não, não foi fácil crescer com estas capacidades e ser rotulado de «estranho», «esquisito» ou «aberração»!

Tornei-o a minha missão: tinha de saber por que nasci assim.

O exercício no livro explicava como acalmar a mente e expandir a consciência o suficiente para conversar com os anjos e guias de alguém. Segui as instruções à risca: acendi uma vela e pus-me a acalmar os meus pensamentos, o que fiz apenas olhando para a chama até o falatório mental diminuir. Parei de pensar em todas as coisas que tinha de fazer mais tarde e concentrei-me apenas no momento. Após alguns minutos, relaxei e senti-me a deslizar para um estado meditativo.

Quando me senti pronto, sem realmente saber o que esperar, perguntei na minha mente: Qual é o propósito de eu ser tão psíquico?

Sem sequer a mais pequena pausa, um fluxo de palavras começou a descarregar na minha mente como se alguém tivesse aberto as comportas. Foi uma experiência incrível, e certamente não estava à espera de ouvir o que ouvi: «As tuas capacidades psíquicas são como um professor diante de um quadro-negro com uma vara de apontar, e devem ser usadas como uma ferramenta por direito próprio. Tal como um professor usa uma vara para enfatizar palavras no quadro, as tuas capacidades destinam-se a apontar as pessoas na direção certa. Não são o todo de ti, mas uma pequena parte de ti.

Ajudam a direcionar as pessoas para a descoberta da sua própria espiritualidade.» E tão repentinamente como tinha começado, o fluxo de palavras foi cortado. Senti uma consciência rastejante espalhar-se pelo meu corpo à medida que comecei a compreender por que nasci com um nível elevado de perceção. Nesse momento, apercebi-me de que as minhas capacidades se destinavam a ajudar as pessoas a alcançar o seu próprio propósito da alma de ser tudo o que podem ser.

À medida que cresci, corri o mais rápido que pude afastando-me destes dons, mas não importa o que acontecesse, era sempre trazido de volta à dura realidade de que os usaria, quer gostasse ou não, pelo resto da minha vida. Foi por essa altura que notei como almas com ideias semelhantes eram constantemente atraídas para mim, quer estivesse a partilhar alguma sabedoria ou a oferecer algum tipo de direção nas suas vidas.

Ao longo dos anos, o meu propósito da alma e dons cresceram, evoluíram e até mudaram — e os seus também o farão à medida que continua na sua jornada. Tenho sido abençoado por testemunhar algumas almas belas que tiveram um efeito tão profundo nos que as rodeiam. Cada uma é única na forma como usa o talento ou dom especial com que nasceu para alcançar e tocar os outros, espalhando alegria através da comédia, inspirando pessoas a escrever e compor música, ou construindo confiança e autoestima. Não importa como estão a alcançar ou a retribuir, o ponto é que estão a partilhar-se com os outros incondicionalmente. Encontrei uma tal alma que tem uma capacidade maravilhosa de inspirar os outros quando fiz uma aula de desenho há alguns anos.

Eric, um professor de arte experiente, é um exemplo vivo de alguém a atuar o seu propósito da alma. Trabalha com alunos, ajudando-os a explorar e desenvolver os seus talentos artísticos e a espalhar criatividade. Tem uma forma extraordinária de motivar os seus alunos a aceder à sua própria alma. Ao fazê-lo, encoraja-os a criar arte inspiracional que tem um efeito bastante profundo noutras pessoas. Compete e incentiva-os a cavar profundamente dentro de si mesmos e a ligar-se à sua própria beleza interior criativa. É tão divertido apenas observá-lo ensinar como ser ensinado por ele. Quando se afasta e o observa, pode ver a vitalidade da sua alma a brilhar à sua volta, e cria um efeito de ondulação nas pessoas que toca. O poder do espírito flui

fortemente através dele, e não há barreiras ou limites para bloquear a energia que corre pelo seu ser... ele está no fluxo. Acredito que isto acontece porque está a fazer o que se supõe que deve fazer — ou seja, ajudar artistas aspirantes a tornarem-se tudo o que podem ser usando o seu dom de ensino, criatividade e arte. Eric está verdadeiramente a viver e a seguir o seu propósito da alma de ser tudo o que pode ser, e está a afetar a humanidade com o seu incrível talento de forma positiva.

Há um propósito para si também — e por mais que tente ignorar o seu chamamento, é constantemente atraído de volta ao facto de que anseia por mais da vida e tem a necessidade de compreender quem realmente é. Não há melhor forma de experienciar a sua alma, curar-se a si mesmo e ter uma ligação mais forte com Deus do que vivendo o seu propósito da alma. É quando acede a este nível que cultivará um melhor sentido de si mesmo. Quando não está a viver o seu verdadeiro propósito da alma, pode sofrer de falta de autoestima e sentimentos de estagnação e desinteresse, ou pode experienciar momentos em que uma sensação de cansaço absoluto o sobrecarrega.

As pessoas que não abraçam o seu propósito muitas vezes aceitam empregos pela segurança de um salário regular. Não estou a dizer que isto é errado, pois compreendo totalmente que somos seres espirituais a habitar um mundo físico e material. No entanto, quando começa a atuar o seu propósito da alma de ser tudo o que pode ser, começa a viver a sua vida no seu pleno potencial. É quando o poder do espírito flui facilmente através de si e se torna energizado e entusiasmado com a vida.

Como disse anteriormente, todos nascemos com dons, talentos e capacidades especiais. Sim, até você! Mas agora pode estar a dizer: «Como sei quais são, e como posso encontrá-los?» Deixe-me ajudá-lo, mostrando-lhe um exercício fácil para o pôr a caminho de viver o seu propósito da alma. Ajudá-lo-á a identificar os seus dotes inatos à medida que embarca na sua própria jornada de ser tudo o que pode ser.

EXERCÍCIO: Descobrir os Dons da Sua Alma

Pegue numa folha de papel e desenhe uma linha ao meio.

Agora, no topo da coluna da esquerda, escreva o nome de uma pessoa que admira. Tome um momento para pensar nisso para que seja alguém que realmente admira. Feche os olhos, e ao imaginar esse indivíduo à sua frente, pergunte a si mesmo o que mais admira nele ou nela. Abra os olhos e faça uma lista sob o nome da pessoa. É a sua força, coragem, profissionalismo ou capacidade de rir? Escreva tudo e qualquer coisa que tenha vindo a maravilhar-se sobre a pessoa.

Depois de completar a lista, vá para a coluna da direita do papel e pense em alguém que conhece e que o admira! No topo, liste o que essa pessoa respeita em si com base nas coisas que ele ou ela disse no passado. É o seu humor, compaixão, bondade ou generosidade? Agora compare as duas listas: Note que algumas das qualidades que escreveu na coluna da esquerda são atributos que também aparecem na da direita. Acredito que o que admira e vê nos outros é na verdade um reflexo da alma do que está dentro de si. Este é um ótimo ponto de partida para aprender a notar e a trabalhar com os seus próprios dons e talentos distintivos.

Assim que descobrir as suas próprias capacidades especiais, poderá aplicá-las na sua vida quotidiana. Quer esteja no trabalho ou em casa, podem ser usadas para o ajudar a atingir o seu verdadeiro chamamento. Há também um bónus: Quando segue o seu propósito da alma, as coisas parecem vir até si um pouco mais facilmente, ou pode encontrar-se no lugar certo na hora certa para ganhar a oportunidade de alcançar um objetivo particular. O primeiro passo é viver e fazer o que ama, e o segundo é começar agora!

No entanto, não tente correr antes de saber andar, pois encorajá-lo-ia a dar pequenos passos em direção ao seu objetivo — pelo menos está a mover-se na direção certa. Tendo observado muitas pessoas que estão a fazer o que amam, quase consigo ver a energia de excitação, alegria e entusiasmo que emana delas. Descrevo-o dizendo que a sua alma se tornou «positivamente infundida». É como se as visse iluminadas de dentro para fora.

Tento praticar e viver a minha vida de acordo com Paramhansa Yogananda, que disse: «A vida deve ser vivida. Se viver abundantemente e usar todos os seus talentos e energias ao limite todos os dias, desenvolverá um poder e compreensão cada vez maiores do seu pleno potencial como alma. Não há fim para a vida, amor, poder e sabedoria que poderiam ser seus se começar a usar o que tem.»

Aqui está outro exercício para o ajudar a viver o seu propósito da alma. Use o seu diário ou uma folha de papel, e responda às seguintes perguntas, tomando o tempo que precisar. (Vamos, não continue a ler nem salte estas perguntas. Pegue nessa caneta e experimente!)

Pelo que sou apaixonado?

O que gostava de fazer quando era criança?

O que imaginava em jovem que queria ser quando crescesse?

Outras pessoas notaram ou comentaram o que sou bom a fazer?

Há algum passatempo de que tire prazer?

Como poderia transformar numa carreira o que amo fazer?

No que estou envolvido quando o tempo parece voar?

O que gosto de ler no meu tempo livre?

Que tipo de pessoas gostaria de ter à minha volta?

O que posso fazer agora mesmo para dar um passo mais perto de fazer o que amo?

Quando se imerge no fluxo consciente do seu propósito, sentirá as suas paixões a pulsar através de si. Tornar-se-á consciente de uma sensação de vitalidade, juntamente com o amor dentro de si mesmo, da sua vida e de tudo o que faz. É quase semelhante a sentir-se novamente como uma criança. Alguma vez observou crianças a brincar? Acredito que elas ainda vivem a partir do lugar de onde partiram há não muito tempo — o mundo do espírito. São despreocupadas e cheias de energia.

É como se o tempo não tivesse significado para elas e ainda não estivessem presas neste mundo físico. Depois, à medida que os anos passam, a vida, a sociedade, as expectativas e as opiniões e influências de outras pessoas começam a acumular camadas sobre a simplicidade e frescura da infância, e eventualmente esquecem-se de que são uma alma e por que vieram aqui.

Portanto, exorto-o a reservar tempo para voltar atrás e investigar de onde veio e como chegou aqui. Há incidentes na sua vida que possam ter-lhe mostrado, ou levado a usar, os dons e capacidades da sua alma? Quando descobrir o que são, faça algo o mais rapidamente possível para começar a viver o seu propósito da alma de ser tudo o que pode ser. Comece por fazer a si mesmo as dez perguntas que acabei de listar para o ajudar a descobrir os seus talentos.

Começará a identificar e a encontrar as respostas que sempre lá estiveram. Pode nem sempre ser fácil, e pode haver momentos em que seja frustrante, mas não desista. Ao dar o primeiro passo e começar a olhar para dentro de si em direção à sua alma — o verdadeiro você — começará a formar uma parceria pessoal única e vitalícia que o ajudará na mais maravilhosa das jornadas: aquela a que chamamos vida.

Capítulo Dois

Reconhecer a Fonte

A vida tem a sua própria forma única de lhe mostrar milagres todos os dias. No entanto, com tanta informação neste mundo a disputar a sua atenção, as mensagens ou sugestões subtis da Fonte Divina podem muitas vezes passar despercebidas. (Quando falo de «Fonte», refiro-me a Deus, ao Universo ou a uma Consciência Superior — chame-Lhe o que quiser.) As pessoas sentem e experienciam a Fonte de inúmeras formas, seja através da meditação, sonhos, eventos sincrónicos ou até um ato tão simples como dar gratidão. Jan, uma nova amiga que trabalhou comigo no Arizona, disse-me que quando a Fonte está a tentar chamar a sua atenção, ela sente arrepios, mas adorei quando disse que prefere chamá-los «arrepios de Deus».

A Fonte Divina tentará sempre trabalhar consigo para formar uma parceria, mas cabe-lhe a si acolhê-La e saudá-La para garantir uma boa ligação. Nas secções seguintes, quero ensinar-lhe algumas formas como Ela se manifesta e trabalha na sua vida para que possa reconhecer, aceitar e agir em conformidade.

Sincronicidades

As sincronicidades e as chamadas coincidências são sinais claros de que a Fonte Divina está a bater à sua porta. Por vezes pode ser uma batida suave — ou, nas ocasiões em que não está a prestar atenção, pode ser uma pancada forte! A Fonte a trabalhar através da sincronicidade pode manifestar-se de formas únicas. Tenho a minha própria definição e refiro-me a elas como os meus impulsos divinos.

Já ouviu a mesma frase ou ditado de mais do que uma pessoa num dia? Os mesmos números continuam a aparecer na sua vida? Alguém mencionou exatamente o nome em que estava a pensar? Encontrou uma pessoa do nada que pareceu responder a uma pergunta que estava a ponderar? Estes são simplesmente sinais para pausar, estar aberto, prestar atenção — e, o mais importante, reconhecer que a Fonte lhe está a enviar uma mensagem.

Ouvi uma vez uma história sobre um homem que estava a ter dificuldades em mudar de carreira, e todas as perguntas sem resposta estavam claramente a causar-lhe muito stress. Foi-lhe oferecida uma nova posição e não tinha a certeza se queria deixar a segurança do emprego atual, onde estava há anos. Um dia, enquanto conduzia para o trabalho num estado de indecisão, encontrou-se a fazer as perguntas que todos nós nos fazemos nessas alturas: Devo aceitar o novo emprego? Serei feliz? Estou a fazer a coisa certa? Nesse preciso momento — exatamente quando estava a remoer estas perguntas vezes sem conta — viu um autocarro passar, e por alguma razão, leu o cartaz na lateral: Era um anúncio da Nike com o slogan «Just Do It».

Estas não são meras coincidências! Não acredito que haja acidentes neste Universo inteligente. São alturas como estas em que deve perguntar a si mesmo: O que se supõe que devo aprender ou fazer agora? Sinto que quando estes eventos sincrónicos acontecem, os mecanismos internos da sua alma estão a aparecer no seu mundo físico exterior.

No meu primeiro livro, Born Knowing, falei de um período da minha vida em que estava realmente cansado — emocional, mental e psiquicamente. Estava a manter dois empregos: o meu emprego normal das 9 às 5 e depois, à noite, a ver clientes privados para leituras psíquicas ou para trabalhar como mensageiro espiritual. Não conseguia acompanhar o ritmo e orei por uma resposta. As perguntas prementes que me atormentavam eram tipicamente: Poderia trabalhar como médium psíquico a tempo inteiro? Conseguiria sustentar-me? Quero realmente ter uma carreira como psíquico?

Como pode imaginar, fiz muita busca na alma durante esse tempo, mas do nada aconteceu um evento sincrónico extraordinário. Tornar-se-ia um ponto de viragem na minha vida, e ocorreu na hora de ponta num comboio lotado durante o meu trajeto habitual para casa! A estação de metro era o caos habitual com pessoas a empurrar e a acotovelar para entrar nos comboios. Tivera sido um dia particularmente atarefado no meu emprego também. Sabia que tinha de ganhar fôlego porque assim que chegasse a casa, tinha quatro clientes marcados, por isso seria uma noite tardia.

Nessa noite, embora o comboio estivesse cheio, tive sorte e consegui um lugar. Quando saímos aos solavancos da estação, olhei para a minha esquerda e notei que o lugar ao meu lado ainda estava vazio. Encolhi os ombros e estava prestes a voltar ao livro que estava a ler quando olhei para cima e vi uma freira idosa com o seu hábito completo de pé à minha frente. Não reparei de onde viera — ela simplesmente lá estava.

«Olá, jovem», saudou-me ela. «Tem uma cara simpática. O lugar ao seu lado está ocupado?»

«Não, Irmã, por favor, sente-se», disse eu, deslizando alguns centímetros para lhe dar mais espaço. À medida que o comboio ganhava velocidade, sentia-a a observar-me enquanto eu tentava ler. Virei-me para ela e notei os olhos mais azuis e bondosos que alguma vez vira. Na verdade, parecia olhar diretamente para dentro de mim. «O meu nome é Irmã Agnes, mas a maioria das pessoas chama-me 'Aggie'», disse ela.

«Olá, sou o John», respondi. Claramente, estava determinada a falar durante todo o caminho para casa, por isso pus o livro de lado e decidi ouvir educadamente.

«Consegue adivinhar o que faço para viver?», perguntou ela.

«Bem, deixe-me ver... hum... é professora?», disse eu com um sorriso.

A Irmã Aggie retribuiu o sorriso e continuou: «Não, ajudo os que estão doentes e vivem em hospícios ou no hospital. Ajudo-os a preparar-se para morrer e atravessar. Muitas pessoas chamam-me 'Conselheira de Deus'.»

A minha boca abriu-se, e tudo o que consegui dizer no meu característico sotaque de Boston foi um entusiasmado: «Irmã! Sentou-se mesmo no lugar certo! Você recebe-os antes de partirem, e eu recebo-os depois! ... Sou médium.» No meu mundo, ela era uma pessoa «especial» devido à natureza do seu trabalho, por isso perguntei-lhe como lidava com os momentos difíceis.

«O meu trabalho é dar aos outros amor e compaixão. Tenho a certeza de que se pode relacionar com isso, John. O trabalho que está a fazer é igualmente importante, mas sei que é bom nisso», disse ela, olhando gentilmente para os meus olhos.

Como sabe ela quão bom sou? Pensei. Ela não faz ideia de quem sou!

«Está a dar às pessoas 'Dias de Memória'», continuou ela como se estivesse a sondar a minha mente. Fiquei intrigado e fascinado por esta mulher, pois as suas palavras ressoavam em mim.

«O que quer dizer com isso, Irmã?», perguntei.

«John, alguns dias vêm e alguns dias vão», respondeu ela rapidamente. «As pessoas não se apercebem de que todos os dias são um novo começo e uma oportunidade de recomeçar. Há dias que as pessoas recordam para sempre, enquanto outros simplesmente escorregam para os seus ontens. Nunca se sabe quando se está a dar a alguém um Dia de Memória. Pode ser um ato de bondade, uma viagem ao campo ou algo tão simples como ajudar uma senhora idosa com as compras. As pessoas recordam estes dias especiais pelo resto das suas vidas.»

Fez uma pausa para deixar o significado das suas palavras assentar. «John, levamos estas memórias connosco quando partimos», continuou, «e acredito que revemos as nossas vidas, com todos os nossos defeitos e conquistas. Porque não ter as melhores memórias ao nosso lado e tentar dar boas a quem pudermos?»

Enquanto falava, sabia que estávamos na mesma sintonia espiritual. Continuou: «Tudo o que podemos fazer é o nosso melhor. É por isso que você e eu estamos aqui — para fazermos o melhor trabalho possível com o tempo que nos é dado.» Parou de falar quando de repente me apercebi de que tínhamos chegado à estação de Harvard Square. Tinha cronometrado o seu discurso perfeitamente, como se soubesse quanto tempo eu estaria sentado no comboio. Desejei-lhe o melhor e disse um adeus sentido.

A Irmã Aggie levantou-se e deu-me o seu maior sorriso. «Abençoe-o, John. Mantenha a fé», disse com tanta ternura na voz.

«Você também, Irmã», respondi, olhando para baixo por apenas uma fração de segundo. Quando olhei para cima, ela tinha desaparecido. Claro, estava cheio de gente na estação, mas nem sequer a vi misturar-se na multidão. Sabia que não conseguia explicar a sua presença mas que nunca a esqueceria, porque me deixara o meu próprio «Dia de Memória».

Sei que o nosso encontro estava destinado a acontecer, pois precisava de ouvir o que a Irmã Aggie tinha a dizer naquele preciso momento da minha vida. Apercebi-me de que não trabalharia em dois empregos por muito mais tempo porque tinha de seguir o meu verdadeiro chamamento. A Irmã Aggie é o que a minha colega Cheryl Richardson refere no seu livro The Unmistakable Touch of Grace como um «agente de mudança espiritual». São pessoas que inesperadamente entram na sua vida através da sincronicidade e fornecem a resposta a uma pergunta que estava a ponderar. A sua influência pode colocá-lo num novo caminho, trazer-lhe uma compreensão alternativa ou até mudar completamente a sua vida.

No Capítulo 1, usei a analogia de se ver como um carro quando pensa na diferença entre alma e espírito. As sincronicidades atuam como sinais ou marcos quilométricos que o guiam e direcionam — ou até o ajudam a alinhar-se com o seu crescimento pessoal. Note quando lhe estão a ser enviados tais sinais, pessoas, padrões, livros, artigos e semelhantes. Penso neles como pequenos presentes especiais que o ajudam a guiá-lo no seu caminho em direção aos seus objetivos e o auxiliam a seguir a orientação da sua alma.

Dicas para Aceder e Trabalhar com Sincronicidades

• Quanto mais notar e prestar atenção a eventos sincrónicos significativos e coincidências, mais eles se multiplicarão na sua vida.

• Note quando encontra pessoas inesperadamente. Ouça realmente o que está a ser dito na conversa e a mensagem oculta que pode lá estar para si.

• Se houver um certo problema na sua vida, tente largá-lo e entregá-lo à sincronicidade. O que está a dizer à Fonte Divina é: «Está bem, mostre-me! Deixe-me estar consciente e agir quando a resposta ou orientação estiver a ser apresentada.»

• Trabalhe com o seu diário e a sua intuição para se tornar ainda mais consciente quando a Fonte está a bater à sua porta.

• Acredite que é possível. Uma atitude positiva realça a experiência, tal como uma negativa a encerrará.

Conversa dos Sonhos

O seu subconsciente fala constante e subtilmente através dos seus sonhos, que é apenas uma das muitas formas como a sua alma pode estender a mão e comunicar consigo. Todos sonhamos até certo ponto todas as noites,

mesmo que não nos consigamos lembrar de o fazer na manhã seguinte. Lembramo-nos de alguns dos nossos sonhos com grande clareza de interpretação, outros lutamos para os decifrar, e há aqueles que simplesmente escapam assim que o dia começa. Se não está a trabalhar em parceria com os seus sonhos, então está a perder um grande recurso para conselhos úteis, orientação e direção.

Ao longo dos anos, ensinei-me a reconhecer e a ouvir os meus sonhos. Por exemplo, sei que se sonhar que estou imerso em água até ao peito, então é muitas vezes sintomático do início de uma bronquite, por isso é um sinal para mim de ter cuidado extra e aumentar a dose de vitamina C. Por outras palavras, reconheço e ajo sobre os sinais de aviso que me estão a ser dados.

Uma amiga minha chamada Adrianne ligou-me recentemente para me contar um sonho inesquecível que tivera e que achara realmente esclarecedor. Estava animada ao telefone enquanto mo explicava: «John, no meu sonho vi-me a entrar na minha casa de banho, e reparei que havia centenas de formigas a rastejar sobre as minhas melhores toalhas de felpo!»

É importante frisar que Adrianne é uma pessoa bastante consciente, e sabia que o seu sonho estaria a tentar dizer-lhe algo. Continuou com a sua história: «Então comecei a descrever o sonho no meu Diário de Sonhos, que mantenho ao lado da cama. É tão estranho, John. Continuei a focar-me em duas palavras enquanto escrevia. Elas simplesmente destacavam-se.» Fiquei intrigado e pedi-lhe que me dissesse as palavras.

«Eram ants e terry — literalmente saltaram da página para mim.» Adrianne explicou como imediatamente lhe ocorreu que não tinha notícias da sua Tia Terry há algum tempo. Aprendera a interpretar sonhos com anos de prática, por isso, ao olhar para as duas palavras ants e terry juntas, a sua tia veio-lhe à mente.

Este sonho vívido motivou-a a ligar à mãe e a perguntar pela tia. A mãe disse que achava estranho não ter notícias da irmã recentemente. Claro, isso foi suficiente para acionar os sinos de alarme. A mãe ligou para o resto da família, que também não tinha notícias da Tia Terry. Todos estavam agora tão preocupados que ligaram para a vizinha do outro lado da rua, que olhou pela janela e disse que via o carro de Terry ainda na garagem. A vizinha correu para o outro lado da rua e tocou à campainha, mas não houve resposta.

A família chamou a polícia, que chegou em minutos e encontrou a Tia Terry no chão do quarto, paralisada por um AVC que sofrera dois dias antes — era incapaz de se mover. Felizmente, há um final feliz para esta história, pois foi levada de urgência para o hospital para tratamento médico e acabou por recuperar do AVC. No entanto, se Adrianne não tivesse reconhecido e agido sobre o seu sonho, a história da Tia Terry teria um final triste.

Quando acede ao poder dos seus sonhos, eles podem fornecer-lhe um recurso ilimitado. A maioria das pessoas não sabe que muitas vezes pode obter as respostas que procura através de um processo chamado incubação de sonhos. Por outras palavras, é possível programar os seus sonhos para o ajudar a resolver problemas ou questões que possa estar a ter num certo momento. Recomendo vivamente que crie o seu próprio Diário de Sonhos pessoal. Se tiver uma questão importante a resolver e tiver tentado outros métodos, pode recorrer aos seus sonhos para ajuda.

Aqui está uma dica útil: Antes de se deitar, escreva a preocupação no seu Diário de Sonhos. É um pouco como submeter o seu «pedido de incubação». Leia-o algumas vezes para si mesmo antes de adormecer para que permaneça fresco no seu subconsciente, permitindo que a Fonte lhe dê orientação. Tente manter a pergunta ou questão o mais curta possível, preferencialmente reduzida a uma frase.

Por exemplo, pode escrever: «Qual é o próximo passo para mim na minha carreira?» ou «Como posso melhorar a minha relação?» ou até «O que se passa com o meu corpo neste momento?» Ajuda acordar suavemente, por isso espero que não tenha um despertador que o arranque do sono! Quando acordar, escreva no seu diário tudo o que recebeu no seu sonho que se destaca — símbolos, sentimentos, emoções e até as cores — antes de os seus pés tocarem no chão, porque quando voltar da casa de banho, o sonho pode já ter escapado.

Pode não se lembrar de nada ou sentir que não sonhou de todo, mas não desista. Experimente durante algumas noites enquanto se habitua a programar-se para sonhar, e condicione-se a começar a lembrar. Faça a mesma pergunta durante várias noites, e registe no seu diário tudo e qualquer coisa que receber, mesmo que não faça sentido. Embora possa parecer um puzzle, as peças acabarão por encaixar, e verá a mensagem de orientação materializar-se a partir dos fragmentos. Quando isto acontecer pela primeira vez, perguntar-se-á como não viu antes, pois parecerá tão óbvio... essa é a beleza dos sonhos.

Tenha em mente que os sonhos são formados no subconsciente, e podem ser bastante simbólicos. O significado de um símbolo para si pode muitas vezes representar algo totalmente diferente para outra pessoa. Analise a imagem que recebe, pois está sujeita à sua própria interpretação pessoal. Se não a compreender, pause e pergunte a si mesmo: O que significa este símbolo para mim? Achei útil consultar alguns livros sobre simbolismo. Dessa forma, essa informação pode ser depositada na sua mente para referência futura.

Qualquer coisa que tenha sido armazenada no seu subconsciente torna-se então parte do seu banco de dados pessoal que a sua alma pode usar mais tarde para trabalho com sonhos ou informação intuitiva.

É improvável que obtenha um sim ou não claro para a sua pergunta. Por vezes, os seus sonhos são a forma da sua mente trabalhar através da informação armazenada durante o dia — pode ser uma espécie de descarga cerebral ou despejo mental. Mesmo quando os sonhos não parecem fazer sentido, ainda vale a pena escrever tudo e qualquer coisa, não importa quão estúpido possa parecer na altura, pois pode ainda haver uma pequena mensagem escondida na informação aparentemente confusa. À medida que aprende a trabalhar com os seus sonhos, reconhecerá os padrões e símbolos e será capaz de interpretar como estão a tentar chamar a sua atenção e a falar consigo.

Aqui está outro exemplo rápido de uma das minhas alunas, que estava curiosa sobre se devia aceitar um novo emprego ou não. Escreveu no seu diário, perguntando: «Aceitar esta posição é para o meu bem maior?» Nessa noite, no seu sonho, viu-se a caminhar por um caminho. Ficou cada vez mais escuro e começou a chover e a trovejar, e relâmpagos encheram o céu. Bem, pode adivinhar como interpretou o sonho — decidiu não aceitar a posição.

Descobriu algumas semanas depois que a descrição do emprego teria mudado para incluir uma carga de trabalho muito mais pesada. Além disso, conhecia alguns dos funcionários lá, e uma mulher com quem não se dava bem foi promovida durante toda a reestruturação e, ironicamente, ter-se-ia tornado a sua nova chefe!

Encorajo-o a começar a ler e a estudar o máximo que puder à medida que começa a trabalhar com os seus sonhos. São um recurso prontamente disponível para si, e quanto mais usar esta capacidade da alma, mais beneficiará da sua orientação e mensagens. Desfrute de sonhar!

Círculo de Gratidão

A vida é um grande círculo contínuo de dar e receber energia.

Como alma, é um ser energético composto por uma Fonte inteligente de energia espiritual que o guia no seu caminho em direção à felicidade, prosperidade e bem-estar. Embora deva orar por estas coisas e mais, é igualmente importante parar e dar graças pelo que alcançou e adquiriu. Quando está num estado de gratidão, na verdade reconhece e honra o espírito da sua alma — a Fonte Divina.

Não importa quais sejam as suas circunstâncias em qualquer momento, há sempre algo pelo qual estar grato. Pode ter ouvido a história da pessoa que se queixava da dor nas pernas, até ver alguém sem pés... Deixe-me partilhar outra história comovente de uma mulher que conheci durante uma das minhas palestras.

Antes de iniciar a ligação com os que estão do Outro Lado, muitas vezes abro o chão para perguntas sobre qualquer coisa, desde o desenvolvimento

psíquico a um sonho ou alguma experiência inexplicada. Esta palestra em particular foi no final de um cruzeiro no Alasca, e lembro-me claramente do dia. Tínhamo-nos levantado cedo para testemunhar o espetacular glaciar azul-turquesa no topo de um fiorde, e o navio navegava agora em águas calmas pelo estreito. O auditório estava cheio, e enquanto pausava para perguntas, havia o habitual mar de braços a acenar para chamar a minha atenção. Uma mulher ergueu a mão, olhando para mim com uma intensidade pura nos olhos. O microfone mal lhe fora passado antes de começar a falar: «John, pode dizer-me por que fui dada como criança e separada dos meus dez irmãos?»

Todos se viraram para olhar para ela.

Levou-me um momento para a pergunta dela assentar. Não ofereci uma resposta psíquica imediata, pois senti que tinha de lhe perguntar como tinha sido a sua vida até então. Quando perguntei sobre isso, ela praticamente gritou de volta: «A minha vida é uma confusão total!»

Olhei para o público para a observar de perto, perguntando-me como uma mulher atraente que parecia ter cerca de 40 anos podia sentir-se assim. «Não está num navio de cruzeiro num dos lugares mais bonitos do mundo?», perguntei.

«Sim», respondeu ela.

Continuei: «Então, como está a sua saúde?»

«Bem», disse ela.

Perguntei se era feliz no casamento. Ela continuou a acenar com a cabeça em resposta a cada uma das minhas perguntas. «Quem é aquela criança linda a dormir no seu colo?», perguntei.

«A minha filha», respondeu ela.

Perguntei então: «Ela é saudável?»

«Muito saudável», disse ela.

Terminei perguntando se tinha casa própria — tinha. «Então como é que isso se traduz numa confusão?», perguntei-lhe intrigado. Apontei que precisava de parar e dar uma longa e dura olhadela a todas as coisas boas na sua vida e estar grata pelo que fora abençoada. Concluí dizendo-lhe que acredito que todos os dias em que sai da cama e o seu pé toca no chão, está a correr bem.

Olhei para o relógio e apercebi-me de que tinha de prosseguir. Não tive oportunidade de lhe perguntar sobre as condições em que fora criada, mas estava a tentar mostrar-lhe quanto realmente tinha para que pudesse largar o passado e viver e desfrutar da sua vida com gratidão. Sei que muitas vezes é difícil estar grato se está doente, abatido, magoado ou até deprimido. De alguma forma, quando reconhece e tem gratidão pelas bênçãos que tem,

acontece uma mudança de energia na sua alma, e pode sentir-se uma sensação de leveza, como se um peso tivesse sido levantado.

Seja grato por quem e pelo que está na sua vida, em vez de se queixar do que não tem. Se se focar na gratidão, atrairá prosperidade e abundância. Quando digo «prosperidade», não me refiro apenas a riquezas financeiras, mas também a coisas menos tangíveis como amor, amigos, bondade, saúde, compaixão e semelhantes.

Há vários tipos de prosperidade e abundância. Apenas dizer «Obrigado» e manter essas palavras dentro de si onde possam ressoar com a sua alma ajudará as ligações e boas intenções dos outros a fluírem para a sua vida e a criarem experiências afirmativas. Igualmente, tudo bem agradecer a si mesmo. Se fez algo positivo por si, dê uma palmadinha nas costas e diga: «Eu agradeço-me.» Merece-o!

Aprecie toda a abundância e bondade que está à sua volta. Seja grato pela sua saúde, pelos seus filhos, pelos dias de sol, pelo seu jardim, pela família, pelos melhores amigos, ou até pela pessoa que o deixa passar à frente na fila do banco! Quanto mais alegria começar a notar e a apreciar, mais fácil se torna experienciar mais felicidade, abundância, prosperidade e, o mais importante — amor.

Formas de Mostrar Gratidão

A maioria de nós já ouviu a expressão «É dando que se recebe.» Uma forma de manter a roda do dar e receber preparada e o fluxo de abundância a fluir da Fonte para a sua vida é praticar a «Lei do Dízimo». Dízimo significa simplesmente «fazer uma contribuição». Em práticas religiosas antigas, significava que daria um décimo do seu rendimento à sua igreja, mas agora espalhou-se por diferentes áreas da vida das pessoas. Acho maravilhoso que não estejamos apenas a dar o dízimo a organizações religiosas e espirituais, caridades ou outros grupos, mas também uns aos outros. Ajudar os que estão à sua volta é o que significa viver a partir da sua alma. Sou um grande crente no dízimo.

Tal como é importante dar, tem de estar pronto para receber. Muitos de nós não temos problema em ser doadores, mas quando chega a altura de receber, alguns de nós lutam. Tem de haver um fluxo em relação a ambos os aspetos — dar e receber — para o dízimo funcionar com sucesso.

Há vários anos, quando vivia sozinho e tentava chegar ao fim do mês com apenas o suficiente para sobreviver, cheguei a casa um dia e encontrei um envelope debaixo da porta. Estava endereçado a mim e era de uma amiga querida. Dentro havia uma carta na qual a minha amiga explicava como tinha recebido um pouco de dinheiro extra, e sabendo que eu poderia usá-lo, estava a dar-me uma parte. Fiquei ali e chorei, perguntando-me se ela sabia o quanto

isso significava para mim naquela altura, não só do ponto de vista financeiro, mas a nível emocional e espiritual. Para mim, mostrava que as pessoas ainda se importavam — que podemos estender a mão e tocar nas vidas uns dos outros. Antes de assinar a nota, explicou como estava a praticar o ato de dízimo e tinha pensado em mim primeiro.

Muitos anos depois, a minha amiga estava com azar. Tinha-se mudado para uma nova cidade e estava à procura de emprego. Retribui o gesto e dei-lhe de volta o que ela me dera, e mais um pouco. Quando me deixou aquele presente anos antes, não o fez como um empréstimo ou esperando receber algo de volta... deu-o como um ato de bondade, gratidão e amor. Nunca o esquecerei. Materialmente, pode ter-me dado dinheiro, mas na realidade naquela altura, ofereceu-me esperança.

Quando dá o dízimo a outros, eles não precisam de saber de quem vem; é o ato de dar que é importante. Damos o dízimo o tempo todo quando contribuímos para caridades, ou mesmo quando oferecemos o nosso tempo como voluntários — que é uma forma da mesma coisa: o ato de retribuir.

Ao retribuir, está a reconhecer e a honrar a Fonte Divina, e ao fazê-lo, mantém a energia do «círculo de dar e receber» aberta e a fluir. Quando se foca em ter uma atitude de gratidão, está realmente a partilhar para que todos beneficiem.

Aqui estão apenas algumas formas de expressar gratidão:

• Dizer orações de graças

• Dar amor incondicionalmente

• Oferecer bênçãos pelo que tem

• Reconhecer um bom ato do seu vizinho

• Doar o seu tempo à sua caridade escolhida

• Dar comida ou trocos a uma pessoa sem-abrigo

• Dizer uma palavra bondosa a um estranho

• Enviar um cartão a alguém que possa precisar de encorajamento

• Sorrir para os outros

Acreditar no Impossível

Já reparou como algumas pessoas parecem ter toda a sorte? Pergunta-se se há um segredo ou uma fórmula mágica? A força que trabalha através da sua alma — determinando o que é possível ou impossível, a diferença entre sucesso e fracasso, e acima de tudo, quem somos — é o poder da sua crença. Algumas pessoas têm fé num poder superior a si mesmas. Há quem confie no

amor e na abundância, enquanto infelizmente outros acreditam que estão sozinhos e que só lhes cabe sobreviver. Alguns apenas andam sem rumo neste planeta, aceitando o que quer que venha.

Não se trata de sorte; trata-se de como e por que está a atrair tais condições na sua vida. Ao acreditar conscientemente e saber que o espírito corre através de si e que está destinado a levar uma existência feliz e abundante, experienciará a vida da forma como foi destinado a vivê-la — como uma alma. Nas secções seguintes, quero levá-lo através de algumas técnicas diferentes para afirmar o que quer e o poder absoluto das palavras, bem como sentir e acreditar que pode ter as coisas que deseja nesta vida. Isto ajudará a mostrar-lhe que o impossível pode de facto tornar-se possível.

Se é como eu, provavelmente leu dezenas de livros ou ouviu oradores falar sobre o poder do pensamento positivo, técnicas de visualização e afirmações que mudam a vida e como podem beneficiar a sua vida ensinando-o a focar-se no que quer. É um sistema que funciona, mas não pode apenas ver algo na sua mente e esperar que se materialize na sua vida tão facilmente. Tem de ser uma parceria com o Universo, no sentido de que deve assumir um papel ativo e, mais importante, acreditar que este sistema, que funcionou para milhões de outros, pode funcionar para si.

Uma mulher que conhecia estava a ter um dia particularmente mau, e lembro-me de ela me dizer: «John, não aguento: Parece que nasceste com uma ferradura da sorte! Conseguis sempre o que queres sem esforço!»

Senti o ardor da inveja e uma energia negativa demasiado familiar vindo dela, por isso, pela primeira vez, virei-me para ela e retruquei: «Estás a brincar comigo? Não se trata de sorte... é como vivi a minha vida e sempre viverei.» Ela estava carregada com a mesma mentalidade há anos. Acreditava que o mundo era um lugar duro e difícil e que todos estavam prontos para te enganar — palavras dela, não minhas! Acreditava que o seu mundo não lhe daria nem poderia dar-lhe o que queria.

É uma mentalidade trágica quando se enraíza tão firmemente na consciência e energia de alguém. Era assim que sempre pensara, por isso não é difícil ver como os seus pensamentos internos criaram a sua própria realidade exterior, que no caso dela era o seu próprio inferno. A história dela é um exemplo clássico de alguém que não tentou ligar-se a um nível de alma, que está preso num ciclo recorrente de dor autoinfligida, deceção e falta de realização pessoal. A vida segue verdadeiramente o pensamento.

Esta história também me recorda uma altura na minha adolescência quando um amigo disse algo que recordo até hoje: «John, os bons rapazes acabam em último.» Mesmo agora, recuso-me a acreditar nessa afirmação. A maioria das pessoas vive as suas vidas pelas regras e condições que lhes foram impostas pelos pais, pela sociedade, pelos media, pelo governo, pela

religião e por outras pessoas influentes. Tais regras, padrões de comportamento e condições são incutidos em nós enquanto somos jovens e impressionáveis. O ditado favorito da minha família enquanto crescia era: «Nunca temos sorte!» Por isso, cresci acreditando que a sorte não vinha ao meu encontro. Felizmente para mim, aprendi a reprogramar esse pensamento!

Aqui estão mais alguns ditados que certamente recordará:

• «A vida é dura.»

• «Contenta-te com o que tens.»

• «O dinheiro não cresce em árvores.»

• «Há apenas tanto que pode circular.»

• «Pega no que puderes e sente-te sortudo por o teres conseguido.»

• «Podes ter isso quando ganhares a lotaria.»

• «Isso não passa de um sonho irrealista.»

• «Quem pensas que és?»

• «É um mundo de cão come cão.»

• «A vida não foi feita para ser fácil.»

• «És apenas um sonhador.»

E não esqueçamos o ditado sempre popular que pode ser encontrado em autocolantes de para-choques, t-shirts, cadernos e assim por diante: «A vida é uma merda, e depois morres»!

Agora, não me interpretem mal — não quero que pensem que estou constantemente a usar óculos cor-de-rosa. Também tive uma vida dura nos meus primeiros anos e ainda tenho desafios e situações difíceis com que lidar (e tenho a certeza de que mais serão colocados à minha frente no futuro), mas é uma questão de escolha... é como vemos as nossas vidas, como escolhemos vivê-las e como procedemos para nos curarmos. O maior dom da vida para nós é o poder do livre-arbítrio, que é o que nos separa do reino animal.

Cresci num lar abusivo e alcoólico num bairro difícil e empobrecido onde ser criança significava viver com medo e ansiedade constantes, perguntando-me que desastre aconteceria a seguir. Rapidamente adotei um mecanismo de defesa que resultou numa quebra de confiança e crença. As lutas incessantes, a bebida e o abuso significavam que levava uma vida de vergonha e culpa, acreditando que nunca era suficientemente inteligente ou bom. Eventualmente, condicionei-me a acreditar que isto era o melhor que ia conseguir.

Ao longo dos anos e através da autorreflexão, terapia pessoal e leitura de uma vasta quantidade de material espiritual, apercebi-me de que toda a minha

vida era sobre escolha. Tinha a escolha de como queria viver e como poderia potencialmente curar-me — e foi esta realização que me salvou. À medida que acedi às profundezas da minha alma, sabia que tinha de haver mais felicidade, e que não tinha de sofrer ou tornar-me vítima da minha educação. Era altura de tirar os grilhões do passado. Isto tornou-se uma missão vitalícia. Tinha de fazer o trabalho.

Podemos não ser sempre responsáveis pela mão que nos é dada, mas cabe-nos a nós como jogamos essa mão. Acredito que algumas coisas estão destinadas a acontecer, e que escolheu estas condições antes de a sua alma ser incarnada no seu corpo atual. No entanto, é o seu livre-arbítrio decidir o que fazer nessa situação quando acontece.

Agora posso olhar para trás e ver que através da minha educação e toda a dor que veio com ela, tenho uma compreensão muito melhor da dor e da compaixão quando ajudo os meus clientes a lidar com a perda de um ente querido. Agora acredito que precisei de experienciar isto para poder fazer o trabalho que estava destinado a fazer.

O seu bem-estar espiritual, emocional e psicológico; as suas relações presentes e futuras; e o seu trabalho e carreira podem todos ser afetados pelo seu condicionamento passado. Quando certas questões permanecem omnipresentes na sua vida e quer uma oportunidade de lidar com elas, pode precisar de dar uma olhadela crítica ao seu próprio sistema de crenças. Pode ser altura de fazer uma retrospetiva de si mesmo, bem como das pessoas e do mundo à sua volta. Com algumas das questões mais teimosas, é perfeitamente aceitável procurar a ajuda e o conselho de profissionais experientes para o ajudar a superar estes obstáculos obstinados. É então, e só então, à medida que trabalham juntos, que será capaz de avançar e aprender novas formas de viver. Não tem de o fazer sozinho.

O que estou a tentar dizer aqui é que para manifestar a vida que verdadeiramente quer, pode haver crenças antigas ou condicionamento passado que precisam de ser resolvidos primeiro. Uma vez que estes legados sejam desmantelados e descartados, será capaz de beneficiar de seguir os métodos para o pensamento positivo, incluindo técnicas de visualização e afirmações que mudam a vida. Começará a sentir uma sensação interior mais profunda e profunda de felicidade, e a vida oferecer-lhe-á mais oportunidades para alcançar o que quer. A Fonte Divina que está a trabalhar através da sua alma agora mesmo enquanto lê este livro quer ajudar, mas a grande pergunta é: «Deixará que Ela ajude, e está disposto a dar os passos necessários?»

Sem dúvida já ouviu a expressão «Deus ajuda quem se ajuda a si mesmo.» Não vivo a minha vida acreditando que sei tudo, mas sei o que funcionou para outros bem como para mim. Espero que beneficie do meu

aprendizado e experiências para que compreenda e perceba que, como alma, tem o poder de confiar, acreditar e manifestar o melhor na sua existência!

A Vida Segue o Pensamento

Você é o que pensa. A maioria das701 pessoas não se apercebe de quão poderosos são os pensamentos, e que cada um tem a sua própria assinatura energética única. É um ser de energia magnética, por isso quando tem um pensamento, ele é imediatamente alojado no seu campo magnético — mais comumente conhecido como a sua aura. Quando esse pensamento permanece lá por qualquer período de tempo, é muitas vezes irradiado e absorvido pelo Universo. É fácil imaginar o que provavelmente acontecerá às pessoas que constantemente temem ser roubadas.

Estão conscientemente a pensar nisso, a remoer, a alimentar a sua preciosa energia nisso — e como resultado, enviam esse fluxo de pensamento baseado no medo para o Universo. É como se estivessem a erguer um cartaz com uma seta gigante acima das suas cabeças a dizer: «Ei, venham roubar-me!» ... por isso é exatamente o que acontece. Depois ouvimo-los dizer: «Eu sabia que isto ia acontecer!» Não é preciso ser cientista de foguetões para ver que atraímos o que pensamos.

Lembro-me de me mudar para Los Angeles e pedir emprestado o carro de uma amiga. Estava nervoso porque era tão novo, e embora já o tivesse conduzido antes, temia que algo acontecesse. Bem, claro que tive um pequeno acidente... não uma, mas três vezes diferentes! Sei o que está a dizer: «Bem, por que é que a amiga dele continuou a deixá-lo usá-lo?» Ela era uma boa amiga e confiava em mim. Na realidade, os acidentes não foram culpa minha — foi mais um caso dos outros condutores me baterem!

No entanto, acredito que me preocupei tanto com danificar o carro novo dela que atraí os acidentes para mim. Eventualmente, disse a mim mesmo: John, és um condutor perfeitamente bom. Confia e sabe que tu e o carro estão sempre seguros. Reconheci que, embora não fosse o meu carro, tínhamos seguro e eu era um condutor responsável. Os acidentes pararam de ocorrer.

Então, já estabelecemos que algum do nosso pensamento atual pode ser rastreado até um legado de programação antiga. Imagine isto como uma cassete que continua a tocar os mesmos pensamentos repetidamente. É altura de a substituir por pensamentos novos, mais edificantes e afirmadores da vida.

Conheço alguém que começa todas as semanas da mesma forma: Mesmo antes de sair da cama, diz: «Segunda-feira — outra longa semana pela frente!» É como se tivesse programado a semana para si mesma, por isso pode bem imaginar que à sexta-feira está exausta. Todos os anos esta mesma mulher e a sua família vão de férias durante uma semana para um dos resorts de lago mais espetaculares da Nova Inglaterra. A água é rodeada por milhares

de acres de floresta verde luxuriante, e ouvem-se crianças a rir e adultos a divertir-se. Ela espera todo o ano por esta pausa do seu estilo de vida agitado.

Quando chega no primeiro dia, desfaz as malas, e depois, ao sentar-se, solta um longo suspiro, declarando: «Só faltam seis dias...» Nem sequer desfruta de estar no momento, pensando em vez disso em quanto tempo resta! É como se o seu pensamento consciente já estivesse a fazer as malas para partir — não é um grande início para umas férias.

Já ouviu o ditado «Semelhante atrai semelhante» — bem, trata-se realmente mais de frequência a atrair a mesma frequência. Como disse, tudo é feito de energia, e isso inclui você e eu. Como somos energia, é provável que nos sintonizemos e atraiamos a mesma frequência que ressoamos: Se temos medo, atrairemos medo para nós; se somos bondosos, atrairemos compaixão; se somos gratos, atrairemos prosperidade. À medida que pensamos, começamos a sentir; à medida que sentimos, vibramos; e à medida que vibramos, começamos a atrair... por outras palavras, atrairemos exatamente o que estamos a ressoar.

Deve ter cuidado com os seus pensamentos (positivos ou negativos), pois se continuar a pensar em algo, é possível que em última análise o atraia, como se fosse um íman gigante. Quando realizar qualquer um dos exercícios seguintes, é importante que não esteja a pensar negativamente, dizendo: «Bem, vou ler isto e talvez experimentar, mas nem sequer tenho a certeza se acredito.» Se abordar desta perspetiva, ainda está num modo de pensar com pensamentos de descrença em oposição aos de confiança e crença. Estará para sempre a lutar contra o processo, e como resultado, bloqueará o fluxo de atrair o que realmente quer.

Tente tornar-se mais consciente no futuro de como e do que está a pensar.

Uma ótima coisa a fazer de vez em quando é perguntar a si mesmo: Como estão os meus pensamentos hoje?

Pode ficar muito surpreendido ao verificar que eles refletem exatamente como está a ser o seu dia.

Encorajo-o a estudar, investigar e ler mais sobre o poder do pensamento.

Um livro fantástico sobre o assunto é Ask and It Is Given, de Esther e Jerry Hicks.

Uma das coisas mais importantes a lembrar nesta vida é o poder do pensamento e a lei da atração.

Vale a pena lembrar que terá sempre a certeza de encontrar aquilo em que está a pensar ou que está à procura.

Reconhecendo a Fonte

Ver é Crer — O Poder da Visualização

O poder da mente humana e as capacidades da nossa alma sempre me fascinaram.

Quando finalmente tomei a decisão de escrever o meu primeiro livro, Born Knowing, estava um pouco nervoso, pois nunca tinha escrito um antes.

Sabia há algum tempo que era o momento, mas de alguma forma tinha de entrar numa mentalidade de simplesmente o fazer.

Falei com numerosos outros autores, li livros e até frequentei uma aula sobre a melhor forma de escrever.

Cada um tem o seu próprio estilo de escrita.

Através da minha consciência espiritual e de tudo o que tinha lido, sabia que tinha de começar um processo de visualização do livro terminado.

A visualização é simplesmente uma técnica pela qual se usa a imaginação para o ajudar a criar o que deseja nesta vida.

Lembro-me daquele dia em que me sentei, acalmei a mente e entrei em meditação para imaginar o meu primeiro livro na prateleira da minha livraria local.

Imaginei-me a entrar na loja e a procurá-lo.

Enquanto os meus olhos percorriam as prateleiras de cima a baixo, finalmente vi-o na sua totalidade: o tamanho, a cor, o design da capa com a sua imagem poderosa, e até a lombada do livro a exibir o título com o meu nome.

Vi-me a pegá-lo, passando os dedos pelas páginas.

Usei todos os meus sentidos e senti a alegria e a felicidade crescerem dentro de mim enquanto deixava as minhas emoções encherem a minha alma.

Uma coisa é simplesmente visualizar algo, e outra bem diferente é sentir a emoção que sentiria, como se o estivesse a ver no aqui e agora.

Outro exemplo de como uso os efeitos positivos da visualização foi quando a minha editora me pediu para me juntar a outros três autores numa tournée de palestras na Austrália.

Aceitei a oportunidade sem um segundo pensamento.

Quase imediatamente, porém, começaram a surgir preocupações persistentes sobre apresentar-me noutro país.

Nunca lá tinha estado antes, e a cultura é tão diferente.

A minha mente entrou em estado de alta atividade: Como seriam as pessoas? Gostariam de mim?

Mais uma vez, sabia que tinha de entrar numa mentalidade baseada em confiar e acreditar que conseguia fazê-lo.

Visualizei-me no palco em frente a 2000 pessoas em Sydney.

Imaginei-me a fazer o meu discurso e a transmitir mensagens espirituais do Outro Lado.

Vi os membros da audiência com os rostos sorridentes enquanto escutavam atentamente

cada palavra, e imaginei as mensagens a fluírem lindamente.

Senti a alegria do dia e terminei a visualização com 2000 pessoas a aplaudirem.

Visualizei e senti o que seria como se estivesse a acontecer naquele momento.

De facto, quando finalmente cheguei à Austrália, a noite foi um grande sucesso e correu exatamente como tinha visualizado e sentido que correria.

Sabe ao menos o que quer?

Algumas pessoas vão de médium em médium na esperança de que lhes digam algo positivo ou maravilhoso sobre o futuro.

No entanto, na realidade, a forma como funciona é que sim, um médium pode ver algo que não está no seu reino de consciência naquele momento, mas pode ajudar-se a si mesmo se tiver alguma ideia do que quer.

Uso a analogia de uma bola a saltar, onde a bola representa uma ideia ou um pensamento específico.

A trabalhar a nível psíquico, sigo para onde a bola vai aterrar ou que direção tomará, mas tem de começar a fazê-la saltar!

Portanto, antes de começar a visualizar, deve ser capaz de criar uma imagem do que deseja.

Conheci tantas pessoas que ainda não têm a certeza do que realmente querem, e algumas nem sabem por onde começar.

Se isto ressoa consigo, ou soa como você ou alguém que conhece, deixe-me tentar ajudar.

O melhor lugar para começar é libertando-se do que não quer.

Se realmente não consegue descobrir o que quer fazer, ser ou realizar, então faça uma lista de pessoas, situações, emoções e hábitos que não são para o seu bem maior.

Deve estar pronto e disposto a libertá-los.

Portanto, se estiver, pegue no seu diário e escreva no topo da página: «Estou a libertar-me de_».

Pode adicionar à lista, alterá-la ou até apagá-la — o que quiser.

Este é um processo para toda a vida, que mudará e evoluirá consigo.

É uma boa ideia incluir uma afirmação positiva no final.

Aqui está uma das minhas favoritas: «Agora liberto estas coisas da minha vida para o meu bem maior, e abençoo-as todas. Deixe ir — deixe Deus.»

Aqui está mais um passo para o ajudar a descobrir o que quer: Faça uma lista de todos os seus desejos, sonhos e afins — ou, por outras palavras, o que realmente, realmente quer.

Divirta-se enquanto cria esta lista, e dê a si mesmo a liberdade de imaginar qualquer coisa.

Escreva tudo, mesmo que pareça um pouco louco ou extravagante... é a sua própria lista, só para si.

Não se preocupe com o que os outros fariam ou quereriam para si.

Esta é a sua alma, o seu espírito e a sua vida.

Ao aceder a todos os seus sentidos, imagine e escreva como seria e como se sentiria a vida e o emprego perfeitos, o que quer numa relação, a casa dos seus sonhos e o local ideal para viver.

Cubra todos os aspetos da sua vida — nada é demasiado grande ou pequeno para escrever.

Continue a pensar nestas coisas ao longo do dia, e olhe para elas sempre que abrir o seu diário para que esta lista comece a integrar-se na sua vida bem como na sua alma.

O que está a fazer é começar a expandir a sua imaginação e consciência, e está a dar à sua alma uma oportunidade de crescer e ajudá-lo a magnetizar isso no presente.

EXERCÍCIO: Visualização

Para este exercício, é melhor começar devagar até pegar o jeito.

Se eu lhe disser para «visualizar» e não estiver a obter uma imagem mental clara, não se preocupe, pois pode levar algumas tentativas.

As impressões começarão a formar-se à medida que usa a sua imaginação pensando ou até apenas sentindo.

Reflita sobre uma área da sua vida em que quer trabalhar.

É uma relação, a sua saúde, ou talvez um problema relacionado com o trabalho?

Este é um ótimo exercício para seguir o anterior sobre os seus sonhos e desejos.

Lembre-se de que se estiver calmo, a sua imaginação terá oportunidade de fluir livremente; se estiver tenso do trabalho ou de outra coisa, será mais difícil relaxar e tirar o máximo deste exercício.

... Então, vamos começar.

Comece a ver, criar, imaginar e sentir o resultado positivo desejado da situação ou problema em que vai trabalhar.

Imagine todos os detalhes possíveis que conseguir: as cores, a cena, as pessoas envolvidas — tudo o que conseguir imaginar e pensar.

Coloque a sua visualização no presente como se estivesse realmente a acontecer agora.

Ok, agora traga a emoção que acompanha a imagem.

É um pouco como aumentar o volume na sua televisão... terá a experiência completa.

Sinta a alegria, a sensação de conclusão e a felicidade naquilo que está a ver — sinta-o realmente, realmente, realmente.

Ao visualizar a cena, juntamente com as emoções que está a sentir, descobrirá que isto pode ser uma grande parceria para manifestar o que verdadeiramente quer e merece.

O Poder das Afirmações

As palavras têm o poder de inspirar, curar e transformar.

Tal como podem ter um efeito positivo, também podem ser dolorosas, especialmente quando dirigidas a nós mesmos.

Quer realmente saber como está a correr a vida de alguém ou por que é como é?

Se sim, é importante ouvir realmente as palavras que a pessoa usa.

Acredito que é a encarnação das suas palavras.

Por exemplo, se as pessoas estão constantemente a falar de miséria e desespero, então é muito provável que as suas vidas sejam um reflexo do que estão a dizer.

Todos conhecemos pessoas assim — pode até ser drenante estar na sua companhia.

Saímos de lá exaustos, pois elas estão realmente a sugar inadvertidamente a nossa preciosa energia, quer nos apercebamos disso ou não.

As afirmações podem ser uma ferramenta de vida maravilhosamente complementar.

São declarações que afirmam a existência ou a verdade de algo.

Afirmar significa simplesmente «tornar firme».

Cada palavra que fala ou pensa é em si mesma uma afirmação.

Tente escrever as suas próprias e combiná-las com os exercícios anteriores para alcançar os seus desejos e vontades.

Anteriormente expliquei que a minha família tinha um mantra bastante único durante a minha infância, nomeadamente: «Nunca temos sorte!»

Cresci a acreditar nisso e defini as minhas expetativas em conformidade.

Claro, não é esse o tipo de afirmação que estou a sugerir aqui, e embora não fosse exatamente positiva, era uma afirmação mesmo assim.

Se as crianças forem informadas com suficiente frequência de que são burras, inúteis ou estúpidas, então essas crianças acabarão por viver vidas que refletem essa crença.

Nalguns casos, isto pode ter efeitos prejudiciais a longo prazo, e conheci muitas pessoas através do meu trabalho que sofrem até hoje dos efeitos de tais afirmações negativas.

A parte triste destas histórias é quando estes indivíduos adotam as características dessas afirmações negativas para si mesmos.

Quando ouvimos pessoas a dizerem coisas desfavoráveis sobre si mesmas, elas não parecem aperceber-se de que, ao continuarem a pensar e a dar-lhes voz, podem manifestar traços de personalidade negativos.

Tenho a certeza de que já ouviu pessoas afirmarem: «Sou um perdedor», «Sou tão estúpido» ou «Sou um problema».

O uso das próprias palavras ‘Eu sou é muito poderoso, pois abrange todo o seu ser, tudo o que é.’

Igualmente, estas podem ser palavras mágicas se apenas aprender a vigiar as outras que combina com elas e compreender a forma correta como as afirmações devem funcionar e o poder que contêm.

As afirmações podem ser usadas em todas as áreas da sua vida.

Para as aplicar corretamente e de forma eficaz, listei alguns apontadores para o iniciar no caminho de afirmar a vida que quer e merece:

• Use sempre a primeira pessoa ao declarar afirmações positivas. Por exemplo: «Eu sou saudável», «Eu sou calmo e equilibrado», «Eu sou belo», e «Eu sigo agora a orientação da minha alma». Estas frases também são ótimas: «Eu atraio», «Eu escolho» e «Eu tenho».

• Ao usar afirmações, lembre-se sempre de que elas devem ser expressas no presente, no aqui e agora. Por exemplo, não devem ser usadas assim: «Vou ter uma boa relação um dia.» Ao dizê-lo dessa forma, está a sinalizar ao Universo que não é importante ter uma relação agora, mas sim em algum momento no futuro. Assim deve ser dita a ideia: «Eu atraio agora a relação perfeita para a minha vida.»

• Repita as afirmações frequentemente. Fale ou escreva as suas afirmações 10 a 15 vezes seguidas, uma vez de manhã e novamente à noite. Não pode esperar dizê-las apenas uma vez e incutir-lhes algum poder. Quanto mais vezes as disser e acreditar nelas, mais poder lhes está a dar, e maior a probabilidade de as manifestar.

• Seja específico. Se tiver uma necessidade particular, quanto mais detalhado e preciso for, melhores os resultados. Se estiver a afirmar uma nova relação, liste as qualidades que quer. Por exemplo: «Eu sou digno de amor e de atrair o parceiro perfeito para o meu bem maior.» Se disser: «Eu atraio uma relação», então é provável que obtenha uma, mas pode não ser exatamente o que procura. Se quiser dinheiro, seja específico e diga: «A abundância está à minha volta, e eu atraio agora [um montante específico] rapidamente para mim.»

• Combine as suas afirmações com as suas visualizações para um efeito ainda mais positivo. Ao fazê-lo, tente ver-se totalmente imerso no desejo do seu resultado.

• Leia livros inspiradores e citações que o encorajem e motivem.

• Altere as suas afirmações depois de elas terem sido manifestadas.

• Experimente e divirta-se ao criar as suas próprias afirmações.

Aqui estão alguns exemplos dos meus livros anteriores:

Confio na minha intuição e em mim mesmo.

Sou uma bela expressão da vida.

Agora noto quando a minha voz interior me fala.

Agora escolho trazer energia positiva para o meu dia, bem como para a minha vida.

Atraio tudo o que preciso na minha vida que seja para o meu bem maior.

Sou forte, equilibrado e estou aqui no agora.

Sou amor.

Tente escrever as suas afirmações no seu diário.

Divirta-se: Pode preferir escrevê-las em letras grandes ou torná-las de cores diferentes.

Cole-as como post-its no seu computador, no espelho da casa de banho ou onde quer que as possa ver.

Diga-as o mais frequentemente possível para ter impulsos positivos ao longo do dia.

À medida que continuar a trabalhar com as técnicas que delineei, começará a ver o funcionamento interno da sua alma e espírito estenderem-se para o ajudar a alcançar todos os seus desejos e vontades no seu mundo exterior.

Escrevi este capítulo na esperança de o levar a um ponto em que possa acreditar que ter o que quer é de facto possível, reconhecendo que a força espiritual que corre pela sua alma quer trazê-lo para si.

If You Can Think it — See It — Feel It — Say It — and Believe It,

You Can Become It!

Capítulo Três

O Desenvolvimento

dos Poderes da Ama

Cada um de nós possui a capacidade espiritual de nos tornarmos conscientemente conscientes do funcionamento da sensibilidade da nossa alma.

Por outras palavras, temos a capacidade natural de aceder às nossas habilidades psíquicas intuitivas.

Uma das minhas declarações favoritas, que digo frequentemente nas minhas palestras, é: «Todos viemos de Deus, e não penso que uma

inteligência Divina nos deixaria vir aqui sem um pouco de ajuda. O dom da intuição é a nossa ligação ao Divino.»

Embora seja algo dado a cada alma, é importante lembrar que somos responsáveis por o desenvolvermos nós mesmos.

A palavra psíquico vem do grego psychikos, que significa «da alma».

Por definição, isto significa que, como seres espirituais, somos capazes de aceder, receber e transmitir informação que vai além do nosso corpo físico e dos nossos cinco sentidos inatos.

Abrir a porta aos seus poderes intuitivos naturais é uma experiência excitante, iluminadora e que muda a vida.

Recebi milhares de cartas e e-mails de antigos alunos que me escreveram a dizer que, desde que começaram a trabalhar nas suas habilidades muitas vezes dormentes, sentem como se a sua alma estivesse mais conscientemente viva e desperta, como se já não estivessem a sonambular pela vida.

Usar o sentido da alma da intuição é bastante natural; e pode aprender a reconhecê-lo, praticá-lo e confiar nele.

Ao fazê-lo, torna-se um recurso maravilhoso para orientação, transformação e autoempoderamento que pode invocar e partilhar pelo resto da sua vida.

Para viver uma vida intuitiva, deve acreditar e saber que está equipado com todas as ferramentas de que precisa.

Como ser espiritual, possui habilidades ilimitadas, por isso seria sábio reconhecer o potencial que espera ser despertado; daí o meu uso do termo habilidades dormentes.

As ferramentas que o ajudam a direcionar para a sua orientação interior são os seus sentidos da alma — ou como lhes chamo no meu livro Psychic Navigator, as suas «forças psíquicas».

Em suma, estou a falar dos seus sentimentos interiores: conhecimento interior (clarsenciência); visão interior (clarividência); e por último, audição interior (claraudiência).

À medida que afia e aprimora estes sentidos, aprenderá a trabalhar com o campo energético subtil (a aura) que rodeia tudo e todos, bem como a usar os centros de energia (chakras) do corpo.

À medida que começa a identificar a sua habilidade mais forte, descobrirá que ela abrirá a porta a todo o tipo de experiências.

É como se a sua alma o estivesse a guiar: A sua consciência expandir-se-á, e tornar-se-á consciente de coisas que podem estar enterradas no passado que normalmente não sentiria ou sequer reconheceria.

Saber como usar estas habilidades despertará outros dons espirituais e criará uma consciência elevada da experiência da jornada da sua alma, trazendo-lhe alegria, abundância, saúde vibrante e significado de vida.

(Nota: Algumas informações neste capítulo foram extraídas do meu segundo livro, Psychic Navigator, que é um excelente recurso e companheiro para este capítulo. Uma descrição mais aprofundada de chakras e auras pode ser encontrada lá.)

Intuição – A Linguagem da Alma

Em algum momento ou outro, todos tivemos alguma experiência intuitiva nas nossas vidas.

A maioria de nós sabe o que significa intuição.

Quantas vezes ouvimos alguém dizer: «Tenho um palpite de que...» ou «Os meus instintos estão a dizer-me para...» ou «Tenho uma forte sensação nas entranhas de que...»

Estas são todas formas de intuição.

São aqueles suaves empurrões que frequentemente surgem do nada, aqueles que tantas vezes ignoramos ou tentamos afastar como sendo simplesmente a nossa imaginação — apenas para descobrirmos mais tarde que estavam corretos.

Todos nascemos com esta habilidade.

É uma das formas como a nossa alma tenta constantemente falar-nos, e é tanto o seu direito de nascimento como o de qualquer outra pessoa.

Esta capacidade natural da alma não está puramente limitada a mestres transcendidos ou a pessoas que dedicaram uma vida a estudar e praticar meditação.

Não se trata de adivinhação, bolas de cristal ou prever o futuro.

Ser intuitivo ou psíquico não é apenas algo que possuímos... é mais uma forma de ser.

É a linguagem e o navegador da alma, bem como o caminho para a sabedoria Divina interior.

Todos nascemos conscientes, com um profundo sentido de conhecimento interior.

É um dos maiores dons que possuímos, mantendo-nos ligados aos nossos eus superiores, ao Universo e ao espírito Divino.

Todos estamos equipados com um sistema de orientação interior intrincado e altamente afinado, ao qual podemos aceder regularmente usando as nossas habilidades intuitivas.

Receber informação psíquica é tudo sobre energia.

Tudo é feito de energia — pessoas, lugares e até objetos armazenam-na — por isso podemos receber e ler informação por meio dos nossos sentidos intuitivos.

Ser intuitivo é semelhante à forma como funciona uma televisão: Todos sabemos que não podemos realmente ver os sinais de TV a serem transmitidos pelos ares, mas estamos cientes de que estão a ser transmitidos.

Os nossos aparelhos de TV recebem estes sinais, e eles são descodificados para formar uma imagem nos nossos ecrãs.

A mesma regra aplica-se quando se trata de energia intuitiva: Recebemos informação constantemente através dos nossos sentidos psíquicos, e o resultado, uma vez que estes dados são descodificados, é uma impressão ou sentimento que não percebemos através dos nossos sentidos físicos habituais.

Agora compreenderá porque adoro as palavras escritas por Yogananda: «Somos seres elétricos com inteligência.»

À medida que aprendemos a reconhecer quando a nossa intuição nos está a falar, aprimoramos as nossas competências em decifrar os sinais que nos empurram para seguir a orientação da nossa alma.

A sua intuição está realmente a falar-lhe sempre, mas na maior parte do tempo pode nem se aperceber disso.

Gostaria que fizesse uma pausa por um momento e se perguntasse o seguinte:

• Alguma vez pensou em alguém de quem não tinha notícias há algum tempo, e do nada recebe uma chamada telefónica surpresa ou de repente se cruza com ele ou ela na rua?

• Alguma vez teve um palpite que não seguiu, apenas para se arrepender mais tarde porque se revelou correto?

• Sabe imediatamente se gosta ou não de alguém?

• Alguma vez teve a certeza do resultado de uma situação ou evento antes de acontecer?

• Alguma vez simplesmente adivinhou a ocupação de uma pessoa, em oposição a permitir que a interpretação consciente de como ela parece ou fala, ou os seus maneirismos, afetem a sua opinião?

• Tem sonhos vívidos ou proféticos?

• As coincidências e sincronicidades continuam a aparecer na sua vida?

Se respondeu sim a algumas destas perguntas, isso mostra que já está consciente da sua intuição.

É importante perceber que estes são apenas alguns exemplos do que significa ser intuitivo.

Como disse, na maior parte do tempo não reconhecemos este poder quando ele tenta chamar a nossa atenção porque simplesmente não confiamos na nossa orientação interior sem factos ou lógica para a validar.

Para muitos de nós, ainda o vemos como algo totalmente misterioso ou até etéreo.

Os mistérios podem ser intrigantes, mas quando se trata de trabalhar com a sensibilidade da sua alma, precisa de compreender e aprender a mecânica de como funciona.

Uma vez que o faça, deixará de ser um fator desconhecido na sua vida.

Pode aproveitar este poder, e com algum treino mental dedicado, poderá colher as recompensas em todos os aspetos, pois pode tornar-se um recurso ilimitado para sabedoria e orientação para o ajudar a navegar intuitivamente pela vida.

Desenvolver as suas habilidades intuitivas requer que faça um compromisso consigo mesmo — um compromisso de compreender e aprender a viver em parceria com a sua própria orientação interior.

Um repórter perguntou-me uma vez: «John, com toda a negatividade que existe no mundo, porque é que eu quereria ser intuitivamente sensível e captar estas coisas?»

Assenti em reconhecimento de uma pergunta tão pensada e respondi: «Compreendo totalmente de onde vem, mas não vê que, ao escolher não aprender e aceitar que todos somos seres sensíveis, capazes de viver com a consciência superior da nossa alma, estamos a escolher desligar todo o bem e beleza que pode ser sentido dentro do mundo e uns nos outros? Somos, e sempre seremos, ligados a todos e a tudo.»

Algumas semanas mais tarde, estava a dar um dos meus workshops regulares sobre o desenvolvimento da intuição e das forças psíquicas, e reparei

que o repórter se tinha inscrito e estava sentado mesmo ali na frente. Acho que não fiquei muito surpreendido!

Existem inúmeros benefícios em aceder à nossa consciência interior, mas é importante lembrar que não se trata apenas de previsões ou de encontrar respostas fáceis para problemas. Aqui estão apenas alguns dos benefícios de desenvolver as suas capacidades intuitivas.

Não gostaria de...

... melhorar as suas relações?

... potenciar a sua capacidade criativa?

... tirar o máximo proveito da sua carreira?

... receber orientação intuitiva em decisões importantes?

... ligar-se aos seus entes queridos que partiram?

... potenciar as suas capacidades físicas?

... sentir-se mais ligado à natureza e ao Universo?

... notar mais sincronicidades na sua vida?

... ser mais guiado na jornada da sua alma?

Pode beneficiar de todas estas coisas e mais ainda ao usar e fortalecer a sua capacidade psíquica intuitiva. No entanto, um aspeto com o qual a maioria das pessoas tem dificuldades é a confiança. Tenha fé em si mesmo e acredite que tem o direito de viver de forma intuitiva e psíquica — de se ver a si mesmo e ao mundo de uma maneira que nunca pensou ser possível. Deixe-se experimentar e brincar como uma criança quando se trata das suas capacidades. Nasceu com uma capacidade maravilhosa de brincar; teve estes dons outrora e, incrivelmente, eles nunca partiram. Encorajo-o a pensar no passado, a estender a mão e a recapturá-los.

Preparando-se para Começar

Parabéns por tomar a decisão de se tornar quem realmente é. Vamos dar os primeiros passos para revelar que é verdadeiramente mais do que este corpo físico — que é um ser espiritual com potencial ilimitado.

Agora que estabelecemos alguns factos básicos sobre a intuição, vamos prosseguir para explorar e descobrir os sentidos da sua alma e todo o seu potencial.

Muito provavelmente desenvolverá a sua intuição à sua própria maneira e no seu próprio tempo. Não se apresse, pois não há certo ou errado aqui. Tome todo o tempo de que precisar — afinal, levou anos a desligar-se das suas

capacidades intuitivas naturais, por isso encontrar o caminho de volta não vai acontecer da noite para o dia... Está pronto para começar?

Primeiro, encontre uma área que possa reservar só para si! Este quarto ou espaço dedicado vai ser o seu local para meditação e estudo, e para praticar todos os diferentes exercícios ao longo do livro. O mais importante é que seja um ambiente onde não vá ser perturbado quando precisar de se retirar para o seu tempo de silêncio. Por isso, desligue o computador (os e-mails podem esperar) e desligue o telefone, pois quer estabelecer uma atmosfera de paz total.

Tente tornar este local especial livre de desordem. Ajuda que seja numa área bem ventilada ou que haja uma janela próxima para poder deixar entrar ar fresco e renovar a energia. Além disso, uma cadeira confortável e uma pequena mesa são realmente tudo o que é necessário, embora possa gostar de ter flores frescas por perto para energia adicional. Mantenha a iluminação baixa... pode até acender uma vela votiva ou algum incenso. Também é útil tocar música suave, mas saiba que estes não são essenciais, são apenas sugestões.

No meu quarto de meditação, tenho três desenhos coloridos dos meus guias para inspiração, juntamente com algumas recordações de líderes espirituais com quem estou ligado — e, claro, a minha cadeira especial confortável. O quarto está pintado em azuis suaves para criar uma atmosfera tranquila.

Algumas pessoas decidem montar um altar pessoal com as suas fotos favoritas e cristais. Ao criar a sua própria área especial e usá-la apenas para o seu tempo de silêncio, meditação e desenvolvimento pessoal,

lentamente começará a infundir o espaço com energia psíquica positiva; e ele ganhará um sentimento próprio, que deverá ser de calor e paz.

Para começar, acho que é melhor meditar à mesma hora todos os dias para que possa ansiar pelo seu tempo especial consigo mesmo e com a sua alma. Ao fazê-lo, está a treinar a sua mente e a honrar esse compromisso. Com a prática contínua, torna-se progressivamente mais fácil meditar e desenvolver a sua orientação interior.

Anteriormente sublinhei a importância de manter um Diário da Alma durante o seu desenvolvimento. Recomendo vivamente que o mantenha à mão na sua área especial — lembre-se de que pensamentos psíquicos e intuitivos podem acontecer a qualquer momento, em qualquer lugar. O seu diário tornar-se-á um recurso valioso no futuro à medida que olhar para trás e ver o seu progresso. Mostrar-lhe-á onde acertou ou errou e pode muitas vezes tornar-se um manual de ensino por si só. Tenho diários que remontam a anos, onde registei palpites, impressões e exercícios, bem como os meus sonhos. Ao

folhear páginas e páginas da minha caligrafia, é fácil ver como as minhas capacidades se desenvolveram e fortaleceram ao longo do tempo.

Por favor, não se prenda em se acertou ou errou. Fazer o esforço é o fator de maior valor, à medida que descobre como a sua intuição recebe informação. Mais uma vez, é importante recordar que cada um recebe e trabalha com as suas capacidades psíquicas à sua própria maneira, e nunca deve tentar imitar outra pessoa. Experimente para ver e sentir o que funciona para si, e confie que a sua alma o guiará para o que é certo para ela.

Ao trabalhar com o seu diário e os seus sentidos intuitivos da alma, certifique-se de que regista as suas entradas com data e hora para poder ver o seu progresso quando olhar para trás dias, meses e anos mais tarde. Aqui estão algumas ideias do que pode querer colocar no seu Diário da Alma:

• Escreva quando sentir um pensamento ou impressão inesperada a entrar na sua mente que parece estar fora da sua rotina diária, mesmo que sinta que está a inventá-lo.

• Registe as coincidências e sincronicidades que parecem correr continuamente pela sua vida.

• Anote os mesmos números que continuam a aparecer na sua vida, quer os veja em matrículas, em relógios, como números de telefone ou o que for.

• Escreva os seus sonhos ou quaisquer imagens e emoções que se lembre do seu sono.

• Desenhe quaisquer imagens ou símbolos que venham à sua mente, mas tente não editar o que está a receber.

Montar a sua área especial e manter um diário durante o processo de compreender e desenvolver os seus sentidos da alma ajudará em si mesmo a expandir a sua consciência, pois começará a fazer um esforço para trabalhar e conhecer o seu próprio sistema de orientação interior. Isto levará a um despertar gradual à medida que começa a notar como está a trabalhar em conjunto com a sua intuição e a sua mente para confiar e interpretar a linguagem da sua alma.

Na Quietude

Para podermos desabrochar e aceder aos nossos próprios sentidos da alma, todos precisamos de praticar alguma forma de meditação. Para alguns de nós, esta atividade evoca imagens de um guru de robe a cantar do topo de uma montanha, ou de um monge sentado em solitude silenciosa dentro de um templo sagrado, rodeado por espirais de fumo de incenso no ar. Outros acreditam que a meditação é tão simples como fechar os olhos e entrar em transe, ou que, no nível mais básico, só precisamos de deixar a nossa mente completamente em branco para entrar num estado meditativo. Não é assim tão

fácil. O que é mais alcançável e realista é treinar-se para se tornar mais consciente dos seus pensamentos à medida que entram na sua mente e saem novamente, um pouco como água a fluir. Em breve, esses mesmos pensamentos perderão o poder de influenciar a sua mente consciente.

A meditação é, de facto, um estado de ser em que a mente ativa abranda o suficiente para que se torne consciente de um lugar onde o tagarelar mental é silenciado. À medida que desliza para este espaço silencioso, torna-se cada vez mais consciente das energias subtis que se deslocam dentro de si. Muita cura pode ser feita quando está profundamente em meditação e entrega o seu corpo físico ao poder da sua alma. Para desenvolver o seu sistema de orientação psíquica/intuitiva, é essencial que aprenda a entrar e a sentir-se confortável com o silêncio interior.

A meditação é uma parte vital do seu desenvolvimento pessoal. Simplesmente não basta ler sobre ela — tem de a fazer! Também é possível entrar num estado de meditação onde foca conscientemente a sua mente num único ponto. Algumas pessoas acham útil usar mandalas (esses belos símbolos que o atraem), enquanto outras visualizam imagens como uma flor, uma bela cena de paisagem ou um guia espiritual. Também conheço pessoas que preferem cantar continuamente usando uma única palavra ou som.

Existem muitas formas de meditar, mas seja qual for o método que escolher, com prática sólida e compromisso, treinará progressivamente a sua mente para se tornar calma e quieta. Isto fomentará um sentido de bem-estar que pode ter benefícios tangíveis em todas as áreas da sua vida. Se acredita que não consegue meditar, é bastante provável que já o tenha feito sem sequer se aperceber.

Por exemplo, quando os artistas estão absortos no seu trabalho, podem perder-se totalmente na sua própria criatividade... os minutos tornam-se horas. Muitas vezes ouvimos alguém dizer: «Fiquei completamente desligado.» Alguma vez teve essa sensação de o tempo passar sem se aperceber? O que realmente acontece é que muito provavelmente entrou num estado de meditação.

Vivemos num mundo onde tantos de nós nos esforçamos por ganhar mais, obter melhores empregos e comprar carros mais novos juntamente com todas as outras coisas materiais que acreditamos precisar para nos sentirmos bem. Tudo isto é justo e bom, mas não é a resposta final. Acredito que é igualmente importante alimentar continuamente as nossas almas.

Quando estamos constantemente a alcançar para fora para conseguir mais e mais, é fácil afastarmo-nos da centelha da nossa força vital, e a nossa alma pode desviar-se da sua pista original. Embora todos nasçamos ligados à Fonte Divina, temos uma tendência para nos afastarmos do que outrora era natural.

É razoável assumir que, quando nos desligamos do espírito, a Fonte que outrora nos nutria será substituída por outra fonte ou substituto. Por outras palavras, a ligação é forjada com comida, álcool, nicotina, codependência ou até trabalho (daí o termo workaholic). Muitos de nós passamos as nossas vidas a tentar preencher o vazio que foi criado quando a ligação foi quebrada.

As pessoas estão a achar cada vez mais difícil obter respostas do mundo material exterior, por isso começam a procurar resolução a partir de dentro. Quando a sua existência externa se torna tão agitada, tão stressante, que a sua ansiedade começa a dominá-lo, então talvez seja altura de parar e perguntar: Quando foi a última vez que me liguei a mim mesmo?

Neste mundo acelerado, obter paz de espírito e serenidade pode ser um desafio bastante difícil. Se vamos sobreviver, então devemos aprender a recuar dos stresses e tensões da vida diária e fazer tempo para procurar esse lugar interior de silêncio, calma e paz. A meditação pode fazer isso por nós. Também produz muitas melhorias na saúde, que eu chamo de «benefício extra».

Por exemplo, o sentido de relaxamento e calma que resulta pode potenciar o seu sistema imunitário, reduzir a sua pressão arterial e ser uma ferramenta inestimável para curar o seu corpo. Meditar pode aumentar a sua energia física, juntamente com o seu bem-estar geral. Também acho que é uma ótima forma de olhar para um problema ou situação em vez de estar dentro dele. É uma oportunidade de recuar, ver o problema com novos olhos e com renovada apreciação, e ver onde podem ser feitas mudanças para um resultado mais saudável ou mais benéfico.

Agora aqui está a verificação da realidade: Pode ter as melhores intenções de começar a sua prática de meditação, mas a vida lançará todos os obstáculos que puder para o impedir. É quando tem de fazer um esforço extra para dedicar o tempo necessário. Para entrar na mentalidade certa, sugiro que comece por meditar à mesma hora diariamente — sempre que funcionar melhor na sua rotina. Pessoalmente, prefiro a manhã antes de começar o trabalho; assim, abordo o dia calmo, centrado e pronto para enfrentar o que vier com um sentido de consciência, clareza e vitalidade.

Mesmo quando a vida continuar a apresentar barreiras que o impedem de meditar, não desista — continue pelo menos durante sete dias. Esperemos que, uma vez estabelecido numa rotina, continue a meditar pelo resto da sua vida e se pergunte por que esperou tanto tempo para começar. Comece com 15 minutos por dia usando alguns dos exercícios neste capítulo. Em breve aprenderá a aumentar a duração da sua meditação e, ultimamente, ansiará por esse tempo especial consigo mesmo e com a sua alma.

Durante estas fases iniciais de aprendizagem da meditação, notará que a sua mente continuará a tagarelar ou até a divagar, permitindo que essas influências externas se infiltrem. Isso é perfeitamente normal no início. Com o

tempo, os seus pensamentos abrandarão, o tagarelar diminuirá e começará a ter um sentido de clareza e foco. Quando a sua mente está calma e sem ruído interno, tornar-se-á mais fácil encontrar esse lugar de absoluta quietude onde a informação psíquica e intuitiva flui livremente.

Relaxar o Corpo e a Mente

Se escolher tornar-se mais consciente da orientação interior da sua alma, deve primeiro aprender a relaxar o corpo bem como a mente. Quando o seu eu físico está num estado de calma, a sua mente tornar-se-á quieta, permitindo que um sentido de relaxamento total e clareza tome conta. A meditação ajudá-lo-á a integrar o seu corpo, mente e alma para que se sinta centrado e ancorado, promovendo um estado de equilíbrio.

Sentir-se-á mais capaz de lidar com a sua agenda ocupada; e com o tempo, a meditação aliviará algumas das tensões que pode estar a reter dentro do seu corpo. Uma vez libertadas estas tensões, outros pequenos males associados poderão desaparecer também.

O corpo e a mente estão num estado de interação constante. O processo de os fundir usando a arte da meditação tornará ultimamente difícil diferenciá-los... por outras palavras, terá alcançado um estado de unidade. Quando alcançar este estado, estará livre para explorar mais a sua alma e atingir uma compreensão mais profunda do seu verdadeiro eu.

Quanto mais se ligar à sua alma, mais provável será lembrar-se da sua natureza Divina. Descobrirá quem realmente é e aperceber-se-á de que está sempre ligado às energias universais que estão presentes, tanto para ajudar como para guiar.

Quero encorajá-lo mais uma vez a começar a meditar o máximo possível no mesmo lugar e à mesma hora todos os dias. Ao fazê-lo, aumentará as vibrações de energia pacífica dentro e à volta do seu espaço. Estas frequências continuarão a acumular-se com o tempo para que, quando entrar, sinta essa energia positiva, e entrar num estado de relaxamento e meditação torne-se um processo mais rápido e fácil.

EXERCÍCIO: Relaxar o Corpo

Este é um exercício simples para o ajudar a relaxar o seu corpo e a preparar-se para a meditação. Foi concebido para o ajudar a aumentar a consciência corporal.

Antes de começar, fique confortável: Certifique-se de que está a usar roupa larga para evitar quaisquer restrições físicas. Sente-se confortavelmente numa cadeira de costas direitas, com os pés assentes no chão e as mãos a repousar no colo. Para este exercício, é melhor sentar-se em vez de deitar-se, pois não quero que adormeça. É importante que esteja alerta e consciente

quando medita. Bom, agora que estabelecemos as regras básicas, vamos começar...

Feche os olhos e inspire lentamente, depois expire toda essa tensão. Mais uma vez, inspire. Mexa suavemente todas as partes do seu corpo à medida que se instala num estado relaxado. Tente tornar-se consciente do seu pé esquerdo e foque lentamente a sua atenção aí, tensionando e relaxando essa área. Gradualmente, mova a sua atenção pela perna esquerda acima e note se há alguma rigidez nesta região. Se houver, levante a perna e tente tensionar os músculos, depois libertá-los e relaxar.

Continue a respirar enquanto deixa lentamente a sua consciência viajar pelo lado esquerdo acima, para a área abdominal, até ao peito, ao ombro e depois pelo braço esquerdo abaixo até aos dedos. Feche a mão esquerda num punho e depois relaxe-a. Mova a sua consciência pelo braço acima novamente até ao ombro, pelo pescoço abaixo e por toda a costas. Onde quer que sinta tensão, tensione simplesmente os músculos, liberte-os e relaxe — depois continue.

Bom, agora dirija lentamente a sua consciência para a cabeça, couro cabeludo,

e rosto e liberte qualquer rigidez na mandíbula. Liberte qualquer tensão e sinta o sentido de relaxamento tomar conta.

Uma vez trabalhado o lado esquerdo, faça o mesmo para o lado direito, mas desta vez comece pela cabeça, depois desça pelo ombro direito, braço, mão, coxa, perna, pé e até aos dedos dos pés. Mais uma vez, deixe a sua consciência escanear lentamente todo o corpo e veja se há um lugar que está a pedir atenção. Liberte sempre a tensão e relaxe.

Note se ainda há alguma rigidez numa certa área e, se houver, tensione e liberte suavemente. Pergunte ao seu corpo se esse ponto em particular está a reter uma memória passada ou uma emoção que precisa de ser libertada. Não há necessidade de se apressar. Tente detetar a parte específica do seu corpo que requer atenção ou esforço para relaxar. Tome o seu tempo e passe um momento com essa área, deixando o relaxamento curativo mover-se por ela e para o resto do corpo.

Se se sentir stressado ou tenso, este exercício simples beneficiá-lo-á grandemente na libertação da tensão. Ao mesmo tempo, tornará mais fácil praticar meditações futuras.

EXERCÍCIO: Acalmar a Mente

Tal como em todos os exercícios, é melhor primeiro instalar-se no seu espaço pessoal. Depois, quero que feche os olhos e simplesmente foque na

sua respiração. Tome o seu tempo. Cada inalação trará mais e mais relaxamento; e com cada exalação, quero que liberte todo o stress e tensão.

Tente isto durante cinco minutos, focando no ritmo regular da sua respiração. Tornar-se-á cada vez mais relaxado com cada respiração. Apenas permita que aconteça... deixe tudo ir e relaxe. Se a sua mente começar a divagar, traga simplesmente o foco de volta à respiração. Se pensamentos entrarem, reconheça-os e veja-os partir novamente. Note como se sente estar completamente relaxado. Continue a focar na sua respiração enquanto deixa todo o tagarelar mental abrandar e evaporar.

Agora, no olho da sua mente, que está localizado na área entre as suas sobrancelhas (conhecido como «o terceiro olho»), quero que imagine um símbolo à sua escolha. Pode ser uma flor, uma figura religiosa ou ícone, uma única palavra ou o que quer que lhe agrade. Torne-o na sua própria imagem especial que usará sempre que meditar. Neste ponto, apenas foque sem esforço no seu símbolo escolhido. Bom, agora inspire lentamente — mas desta vez, traga a sua consciência até ao seu terceiro olho enquanto se concentra no seu símbolo. É quase como se estivesse a respirar para dentro e para fora através deste centro. Faça isto durante mais cinco minutos. Se a sua mente divagar, volte o foco à respiração e permita que o seu símbolo o traga de volta.

Enquanto está neste estado relaxado, é o momento perfeito para pedir ao seu eu superior uma resposta a uma pergunta específica. Pode receber uma mensagem de várias formas: Pode ver uma imagem, uma cena ou cores belas; ou os seus guias espirituais podem fazer-se conhecidos. A resposta pode não ser imediata — por vezes pode vir até si alguns dias mais tarde. Igualmente, pode estar no lugar certo à hora certa para receber a sua resposta imediatamente.

Após cerca de 15 minutos, mexa os dedos à medida que desloca a sua consciência para o seu corpo e começa a trazer-se de volta e a tornar-se consciente do quarto à sua volta. Permaneça sentado por um momento e permita que a sua consciência absorva totalmente a sua meditação para que se lembre de como se sentiu calmo ao alcançar o processo de acalmar a mente. Neste estado pacífico, tudo é possível!

A meditação é uma prática incrível porque está cheia de muitas surpresas maravilhosas. Se a experimentar antes de ir dormir à noite, um sonho pode até fornecer-lhe respostas. Por esta razão, é útil manter o seu diário por perto após a meditação e ao lado da cama quando acordar de manhã. Lembre-se de que é uma boa ideia escrever tudo no seu diário assim que abrir os olhos de manhã — mesmo antes de os seus pés tocarem no chão — antes que a sua mente o traga de volta a um estado de plena consciência.

Sentidos da Alma

Nascemos psiquicamente conscientes, mas demasiado rapidamente à medida que crescemos, as nossas mentes enchem-se de influências externas alimentadas por professores e pais, bem como pelos media. O nosso cérebro direito criativo e intuitivo é usado cada vez menos à medida que o lado esquerdo (o mais analítico) começa a dominar. O resultado é que prestamos menos atenção à nossa intuição para nos ajudar a guiar e dependemos cada vez mais do mundo exterior e dos nossos sentidos físicos para tomar decisões — ou seja, aprendemos a racionalizar.

Felizmente para nós, de artistas, professores, construtores e assistentes administrativos a músicos e até autores, somos todos únicos e possuímos os nossos próprios «dons especiais» e talentos individuais. O mesmo se pode dizer das nossas capacidades psíquicas. Cada um de nós receberá informação de formas diferentes, dependendo da nossa força psíquica específica.

Após estudar a consciência intuitiva durante muitos anos, aprendi que todos temos uma ou mais capacidades psíquicas. Neste capítulo, quero focar-me nas três mais populares e amplamente usadas, às quais poderá aceder uma vez identificado a sua força psíquica individual. Estas capacidades são conhecidas como Clarissenciência, clarividência e claraudiênsia.

É bastante natural que alguns de vós sejam mais proficientes numa área ou noutra. Se pensa que a sua aptidão psíquica individual é ser um sensitivo, então deve trabalhar para fortalecer essa capacidade antes de começar a desenvolver os outros sentidos. Notei que muitos alunos que participam nos meus workshops acreditam que ver é a melhor forma de receber informação psíquica, mas ser um bom sensitivo também pode produzir excelentes resultados.

Com tempo e prática, juntamente com alguma paciência, será possível usar os três principais sentidos psíquicos para que trabalhem em uníssono. No entanto, como está a começar, quero que descubra e trabalhe primeiro com a sua força primária. Esta é a melhor forma de começar a construir uma base sólida com o seu próprio eu psíquico.

Agora, vamos explorar e compreender o funcionamento destas capacidades e descobrir quantas possui realmente.

Clarisensiência, ou Sentimento Claro

A Clarissenciência é o sentido interior de saber. É uma das capacidades intuitivas mais familiares e relativamente fácil de desenvolver e aceder. Por exemplo, alguma vez entrou numa sala onde acabou de ocorrer uma discussão e simplesmente a sentiu? Sabe porquê? Quando a energia persiste, através da sua capacidade Clarissenciente, acaba por sentir as emoções que levaram ao

desacordo. Por outras palavras, está a sentir a energia turbulenta e negativa dessa disputa recente.

Aqui está outro exemplo: Digamos que lhe apresentam alguém pela primeira vez numa reunião social e imediatamente sente um desconforto ou inquietação. Não é difícil compreender o que está a sentir — simplesmente sabe que não vai realmente criar laços com essa pessoa. É uma reação instintiva, mas pode tender a racionalizá-la dizendo a si mesmo que provavelmente não tem nada em comum com esse indivíduo.

O que está realmente a acontecer é que está a receber pensamentos e sentimentos da aura dessa pessoa, que são depois transmitidos através do seu plexo solar (um dos chakras), localizado na área abdominal, resultando no que tantas vezes se chama «pressentimento», que neste caso é uma forma de Clarissenciente.

Indicadores de Ser Clarissenciente

• Os seus sentimentos magoam-se facilmente?

• Ao conhecer alguém, sabe intuitivamente que algo está errado, mesmo que a outra pessoa pareça feliz?

• Quando conduz, sente instintivamente que deve tomar um caminho diferente, apenas para descobrir mais tarde que teria encontrado um engarrafamento terrível se tivesse seguido o original?

• É a pessoa a quem os outros recorrem quando se sentem em baixo ou precisam de desabafar?

• Os estranhos aproximam-se frequentemente de si para pedir direções? Além disso, quando faz compras numa loja, as pessoas pensam que é funcionário e começam a fazer-lhe perguntas?

Estes são apenas alguns dos possíveis sinais da sensibilidade de um Clarissenciente. As pessoas são naturalmente atraídas por aqueles que têm esta capacidade. Os sensitivos também recebem frequentemente as «coisas» dos outros. Por «coisas», refiro-me a informação que não é sua. Se a sua inclinação psíquica natural é sentir, é também provável que capte vibrações dos outros, o que terá um efeito na sua própria disposição. Há uma nota de cautela que preciso de incluir aqui.

Se o seu temperamento é habitualmente alegre e, por alguma razão inexplicável, começa a sentir-se em baixo (mesmo que nada tenha acontecido à sua volta para causar isso), tente abordar o fenómeno de um ângulo diferente: Em vez de se perguntar «O que se passa comigo?», tente perguntar-se «Quem se passa comigo?».

Muitas vezes, está realmente a sintonizar os sentimentos ou vibrações de outra pessoa sem sequer o saber. A sua capacidade psíquica pode, e quer, ajudar essa pessoa. Da próxima vez que isto acontecer, pare por alguns minutos, foque na área do seu plexo solar e faça a pergunta: De quem são estes sentimentos? Ao fazê-lo, veja se a imagem de alguém vem à mente. Pode ser qualquer pessoa, desde um familiar a um melhor amigo, um vizinho ou até um colega de trabalho. Tente ligar a essa pessoa e perguntar casualmente como está. Pode ficar surpreendido ao descobrir que a outra pessoa é quem se sente em baixo. Se for Clarissenciente, é provável que capte as emoções dos outros, quer sejam felizes ou tristes.

Vivemos numa sociedade onde as pessoas são menos propensas a abraçar, tocar e enlaçar-se umas às outras. Se for Clarissenciente, precisa de sentir as coisas fisicamente. Isto beneficia a sua capacidade psíquica intuitiva e ajuda-o a compreender alguém a um nível de alma muito mais profundo — por outras palavras, faz uma ligação de alma para alma. As mãos são recetores maravilhosos de energia.

Da próxima vez que conhecer alguém novo, olhe nos olhos dessa pessoa, estenda a mão, aperte-a e forme um verdadeiro laço. Igualmente, quando encontrar amigos, dê-lhes um grande abraço. Apenas estar consciente da sua Clarissenciência e das formas subtis como recebe informação ajudá-lo-á tanto, proporcionando uma ferramenta maravilhosa para o ajudar a encontrar respostas para essas perguntas não resolvidas.

EXERCÍCIO: Abrindo o Sentido da Alma do Sentimento Interior

Quando está prestes a tomar uma decisão importante, quer seja sobre uma nova relação, comprar um carro ou uma casa, mudar de emprego ou um assunto de negócios, foque no seu condutor Clarissenciente — o seu plexo solar — e experimente o seguinte exercício (uma vez instalado no seu espaço pessoal).

Feche os olhos e coloque as mãos sobre a área do plexo solar. Imagine que esta parte do seu corpo está lentamente a encher-se de uma bela luz amarela. Quando se sentir relaxado e confortável, pergunte a si mesmo: Como me sinto em relação a esta decisão? ou Como me sinto em relação a esta pessoa? Veja se uma emoção ou uma imagem vem à mente. Pergunte a si mesmo: Isto parece positivo ou negativo? Se se sentir desconfortável com o que está a sentir, então indague: Porque estou inquieto? Quanto mais específica for a pergunta, mais específica será a resposta. Este exercício leva apenas alguns minutos!

Aqui está outro ótimo exercício que me poupou muito tempo a repreender-me desnecessariamente pelas ações dos outros. Quando sentir ou detetar um humor negativo a emanar de alguém, experimente esta técnica útil para compreender o que se passa com essa pessoa, antes de se culpar a si

mesmo. Primeiro, saia do seu próprio caminho. Descarte os pensamentos relacionados com o que está a perceber ou sentir. Relaxe, feche os olhos e respire. Tente imaginar que está literalmente a calçar os sapatos do outro indivíduo e a tornar-se essa pessoa. Sinta o que ele ou ela está a sentir. Veja se agora tem uma melhor compreensão do que realmente está a acontecer e como poderia ajudar.

Agora que tem uma compreensão rudimentar da Clarissenciência e sabe como acedê-la, experimente em qualquer área da sua vida que desejar. Esta capacidade pode tornar-se altamente afinada — ou, se necessário, pode baixá-la para diminuir a sua sensibilidade psíquica... apenas foque no seu plexo solar e imagine a luz amarela a ficar mais pequena. Uma vez praticado o trabalho com a sua Clarissenciência, experimente passear no campo, abrindo-se para experienciar o exterior e toda a sua beleza. Como tudo é feito de energia, rapidamente aprenderá a senti-la toda.

Clarividência, ou Visão Clara

A clarividência é o sentido interior de ver. É quando recebe informação sob a forma de imagens, símbolos e cores. Não se trata de ver no sentido físico com os olhos; trata-se de usar a sua visão interior, mais conhecida como «o terceiro olho». A alma nunca fala sem uma imagem.

Muitos psíquicos e médiuns veem subjetivamente (na sua própria mente) desta forma. Por vezes, pode notar que desviam o olhar quando estão a dar uma leitura. Quando crio uma ligação psíquica com o espírito do Outro Lado, sou conhecido por olhar por cima do meu ombro esquerdo. Não é que não queira fazer contacto visual com a pessoa (a quem estou a ler) — antes, é que estou a olhar para um ecrã em branco com o meu terceiro olho. Refiro-me a isto como o meu «ecrã psíquico», e para mim, é quase como se um mini-filme estivesse a passar mesmo à minha frente. Ao longo dos anos, aprimorei esta competência e desenvolvi a capacidade de ver as imagens com maior clareza e definição.

Por vezes, nas fases iniciais do desenvolvimento, as imagens podem ser fugidias ou bastante subtis. É por isso que a maioria das pessoas nem as nota, e são facilmente perdidas. Um equívoco popular que ouvi é que uma fenda 3D vai abrir-se mesmo à frente delas quando surge uma visão clarividente. Na realidade, trata-se mais de receber símbolos, imagens e por vezes palavras. Como disse, cada um de nós tem uma interpretação única destes símbolos.

Com o tempo e a prática, os mesmos voltarão repetidamente de forma clarividente, e aprenderá a dar-lhes sentido desenhando as suas próprias analogias e pontos de referência pessoais. É importante anotar estes padrões no seu diário e ver se lhe parecem corretos. À medida que se acumulam, tornar-se-ão o seu próprio dicionário psíquico para interpretar informação clarividente.

Indicadores Clarividência

• Tem frequentemente sonhos vívidos e altamente memoráveis?

• É o tipo de pessoa que não usa relógio porque tem a capacidade de imaginar a hora correta?

• É bom a visualizar exatamente onde colocar móveis para melhorar o fluxo de energia ou a estética de uma divisão?

• Consegue olhar para as pessoas e saber que estão a ficar doentes mesmo que pareçam bastante saudáveis?

• Quando fala ao telefone, consegue imaginar como é a outra pessoa, mesmo que nunca a tenha conhecido?

Se respondeu sim a algumas ou todas estas perguntas, então pode já possuir alguma capacidade clarividente. Não deixe que equívocos populares impeçam o seu desenvolvimento pessoal. Algumas pessoas podem achar o desconhecido um pouco assustador — a própria palavra clarividente pode atuar como dissuasor. É fácil ser influenciado por programas de TV, que retratam clarividentes com imagens cheias de clichés de salas cheias de fumo e bolas de cristal. Acho que está na altura de dissipar esses mitos.

A clarividência é meramente ver através do olho da mente. Para ser um pouco mais científico, a área de receção desta capacidade está situada entre as suas sobrancelhas (o chakra do terceiro olho) e está associada à glândula pituitária. As pessoas que mostram uma forte tendência para serem clarividentes frequentemente querem passar tempo em espaços grandes, abertos e bem iluminados.

Da mesma forma, quando viajam, são aqueles que têm de ver tudo, como se não suportassem perder algo! Tal como com a Clarissenciência, usar a sua capacidade clarividente pode beneficiá-lo a si e aos outros, uma vez que saiba como aceder à área de receção específica e interpretar os seus próprios símbolos e imagens.

Ouvi recentemente uma história maravilhosa de um homem chamado Jack. Enquanto estava sentado na sua sala de estar, Jack olhou para um quadro recém-comprado de um anjo que a sua mulher tinha orgulhosamente pendurado mesmo por cima da lareira. Enquanto olhava para esta obra de arte e tentava decidir se gostava ou não, notou que o rosto do anjo começou a desfocar-se e a mudar.

De alguma forma, reconheceu um novo rosto a formar-se mesmo à sua frente. Piscou os olhos algumas vezes para ver se isso aclarava a visão, mas a

imagem continuou a mudar. Notou que o anjo começava a parecer-se com a sua Tia Mary, que não via há algum tempo. Disse a si mesmo que estava a ver coisas e que era tudo imaginação, atribuindo-o ao facto de ter tido um dia longo. Afinal, não era adepto dessas coisas, como explicou brincando.

No dia seguinte, ficou perplexo, pois não conseguia tirar da mente a imagem do rosto da tia. Ligou à sua prima Carol, que era filha de Mary. Sabia que Carol era mais conhecedora sobre esses incidentes metafísicos. Procedeu a contar cautelosamente a sua história. Ora, Carol sabia que Jack não era de inventar histórias, por isso ligou à mãe para ver como estava. Mary disse que estava bem, mas explicou que ultimamente se sentia um pouco tonta. Carol decidiu levá-la para um check-up no dia seguinte, apenas por precaução.

Bem, acho que sabe para onde esta história vai. O médico fez todos os testes, e Mary foi diagnosticada com pressão arterial anormalmente alta e foi imediatamente medicada para a baixar. Foi a imagem clarividente de Jack e as ações que se seguiram que conseguiram cuidados médicos para a tia antes que a sua condição de saúde causasse uma situação potencialmente grave.

Uma ótima forma de treinar e aprimorar a sua clarividência é ouvir gravações de meditação usando técnicas de visualização que o levam numa bela jornada no olho da sua mente. Como parte dos meus ensinamentos, recomendo que sempre que passar tempo ao ar livre, tente prestar atenção a tudo à sua volta, quer seja o azul profundo do céu ou o verde calmante da relva e das árvores.

Tente notar todas as culturas e pessoas diversas a que está exposto todos os dias. Quando desenvolvem esta capacidade, tantas pessoas querem ver com o olho psíquico imediatamente, ao passo que acredito que é importante começar por olhar à volta e notar o ambiente aqui no mundo físico. Se seguir o meu conselho, estará a treinar os seus olhos e a sua mente para observar mais, o que o ajudará a desenvolver a sua força clarividente.

Experimente o seguinte exercício para compreender onde está localizado o seu olho psíquico, pois esta técnica ajudá-lo-á a expandir a sua visão interior.

EXERCÍCIO: Abrindo o Sentido da Alma da Visão Interior

Como antes, instale-se. Para este exercício, precisará de uma pequena vela votiva branca. Sente-se confortavelmente com a vela acesa à sua frente. Relaxe os olhos e fixe a chama. Sentirá os olhos começar a lacrimejar; quando isso acontecer, feche-os e coloque as palmas das mãos sobre os olhos para criar um blackout total.

Deve agora começar a notar que a chama está a piscar ligeiramente acima e entre as suas sobrancelhas. Espere até desaparecer, depois repita o exercício durante mais 10 a 15 minutos. O que está realmente a fazer é treinar

e desenvolver o seu olho clarividente. Agora sabe que este ponto especial está mesmo acima da ponte do nariz, não onde olha diretamente com a visão física.

Da próxima vez que quiser usar as suas capacidades psíquicas para ajudar a responder a uma pergunta ou tomar uma decisão, comece por fechar os olhos e focar suavemente na área do terceiro olho. Depois, pergunte o que precisa. (Lembre-se de ser o mais específico possível.) Escreva a pergunta original no seu diário juntamente com a resposta, quer tenha visto um símbolo, uma palavra, uma cor, uma pessoa ou até um objeto. Ao praticar e experimentar, continuará a aprimorar esta capacidade.

Comece pequeno com alguns testes simples — por exemplo, tente adivinhar o naipe de cartas de baralho depois de as virar ao contrário. Costumava jogar o seguinte jogo com a minha mãe quando era criança (mal sabia que estava a treinar as minhas capacidades psíquicas nessa tenra idade!). Peça a um amigo que pense num número de 1 a 50 e veja se consegue visualizá-lo.

Vá com a primeira resposta que surge na sua visão psíquica. Outra ótima experiência é ter alguém de pé noutra divisão e escolher algo para segurar nas mãos. Da divisão onde está, faça uma nota mental do que vê, quer seja uma imagem ou um contorno. Confie no que está a receber antes que a sua mente lógica tente derrubá-lo.

Estes exercícios podem parecer elementares, mas o que está realmente a acontecer é que está a começar a esticar novamente as suas capacidades. Agora apreciará o ditado «Use-o ou perca-o»! Pode inventar os seus próprios experimentos, pois há muito mais para ver uma vez que aprenda a tirar proveito desta capacidade notável.

Clariaudiênsia, ou Audição Clara

A clariaudiênsia é o sentido interior de ouvir. É a capacidade de ouvir nomes; datas; certas expressões; e sim, até canções e melodias. Quando ouve subjetivamente (por outras palavras, na sua mente), está consciente de sons como se fossem palavras faladas na sua própria voz. É por isso que pode ser um pouco confuso determinar se estes são os seus próprios pensamentos ou psíquicos. No entanto, com a prática, será capaz de diferenciar entre os dois. É também importante apontar que algumas pessoas ouvem objetivamente — ou seja, fora de si mesmas.

Alguma vez ouviu o seu nome chamado, apenas para descobrir que ninguém estava lá? Pode ser de um ente querido no espírito, ou pode ser alguém aqui na Terra que está a pensar em si. Se sentir que é o último, tente ligar a essa pessoa para dizer olá. Muito provavelmente, a pessoa dir-lhe-á que estava mesmo a pensar em si.

Outro bom exemplo de clariaudiência é quando ouve uma canção a tocar na sua cabeça. Pare por um minuto e faça uma nota mental de que melodia é. Ouça as palavras, porque muitas vezes pode haver uma mensagem de encorajamento ou conselho para si ou para alguém próximo que precisa de um impulso ou de uma mão amiga. Quando faço leituras para pessoas ao telefone, uso a minha capacidade clariaudiente sintonizando a energia através da voz delas, que é um meio poderoso para captar informação intuitiva. Da próxima vez que estiver ao telefone com alguém, feche os olhos e ouça realmente a voz do outro lado. Deixe que o tom e as palavras da pessoa entrem completamente no seu espaço para que a sua intuição tome conta da sua reação consciente. Pode notar cores, imagens ou até sentimentos que nada têm a ver com a conversa. Por isso, não ouça apenas com os ouvidos... ouça com a sua intuição.

Esta capacidade pode ser acedida através da área de receção da garganta (chakra da garganta), e os clariaudientes podem aumentar a sua força de escuta psíquica focando nesta região do corpo.

Indicadores de Ser Clariaudiência

• Pensa sempre dentro da cabeça em vez de em voz alta?

• Consegue detetar quando alguém não está a dizer a verdade?

• É atraído por lugares barulhentos?

• Tem música a tocar em fundo independentemente do que está a fazer?

• Ouve alguma vez o que os outros estão a pensar?

A clariaudiência é aquela pequena voz que tantas vezes ouve — aquela que muitos de nós não escutamos o suficiente, apenas para nos arrependermos mais tarde. A primeira fase de desenvolver a sua capacidade clariaudiente é aprender a diferenciar informação psíquica dos seus pensamentos quotidianos e tagarelar mental. Para isso, precisará de praticar melhorando progressivamente a sua clariaudiência.

Com o tempo, a informação que recebe através da sua voz interior começará a fluir e a desenvolver um sentido mais nítido de clareza. Geralmente, esta entrada deve ser sempre para o bem maior e ter um tom positivo. Se estiver a receber informação negativa, então muito provavelmente há alguma interferência da sua própria mente. Nesta instância, deve considerar verificar se há questões emocionais ou psicológicas que precisam de ser abordadas antes de continuar.

Um conselho muito importante que dou às pessoas que estão a começar o seu treino psíquico é este: Quando acreditar que está a receber dados psíquicos, dê um passo atrás e pergunte a si mesmo: Esta informação está a vir para mim ou de mim? Ao fazê-lo, ajudará a manter um equilíbrio firme com o

seu desenvolvimento psíquico e a permanecer subjetivo em todos os momentos.

À medida que se desenvolver mais, será capaz de aceder à sua audição psíquica para o ajudar em muitas áreas da sua vida. Se a clariaudiência for a sua força, então experimente os seguintes exercícios.

EXERCÍCIO 1: Abrindo o Sentido da Alma da Audição Interior

Desta vez, quero que encontre um lugar confortável ao ar livre, como um parque ou a praia — algum lugar onde pessoas de todas as idades se reúnem. Sente-se num banco agradável, debaixo de uma árvore ou noutro local que se sinta confortável. Bom, agora feche os olhos, inspire lentamente e relaxe. Isso mesmo... apenas relaxe. Agora, não quero que olhe, mas que ouça com a sua audição física. Tente focar nos sons de longe. Veja se consegue ouvir o tráfego, um avião ou vozes de pessoas a falar. Estenda-se o mais que puder com a sua audição.

Bom. Agora, lentamente, traga a sua consciência mais perto do seu ambiente. Consegue ouvir crianças a brincar? Há outras pessoas a falar? Tente perceber a diferença de idade nas vozes — são jovens ou velhas? Há pássaros na área? Note todos os sons, longe e perto, ao mesmo tempo. Agora, enquanto isto acontece, tente ouvir o silêncio entre os sons. Este é o lugar especial onde a corrente subterrânea de informação intuitiva pode muitas vezes ser captada.

O que está a fazer com este exercício é treinar a sua audição física para alcançar diferentes níveis e gamas. Posso usar a palavra audição, mas é realmente mais sobre escutar para receber impressões. Há uma grande diferença entre ouvir e escutar, por isso tente compreender a distinção. Ao fazê-lo, realmente aprimorará o seu sentido da alma de clariaudiência e tornar-se-á mais familiarizado com aquela voz pequena e quieta interior. Ouça com atenção, pois muitas vezes a alma fala-lhe num sussurro.

EXERCÍCIO 2: Audição Interior

Sente-se ou deite-se numa posição confortável e silenciosa. Inspire profundamente, deixando o dia escoar-se. Feche os olhos e relaxe. Agora, imagine lentamente uma bela luz azul-céu situada na área da sua garganta. Imagine que esta iluminação está lentamente a expandir-se à medida que respira para este centro. Este é o lugar onde a clariaudiência é acedida.

Tome alguns momentos aqui para perguntar qualquer questão sobre a qual gostaria de informação ou orientação, mas ao fazê-lo, mantenha a sua consciência concentrada nesta área e na luz azul-céu. Não desanime se inicialmente não ouvir nada. Pode eventualmente receber uma palavra ou até uma frase. A resposta que obtém relaciona-se com a pergunta que fez? Se não a compreender, pergunte a si mesmo: O que significa isto para mim? Pode fluir

mais informação, ou a sua orientação interior pode querer ater-se à resposta que deu originalmente. Confie no que está a receber, pois pode notar mais tarde ou noutro momento que foi a resposta perfeita.

Da próxima vez que estiver prestes a entrar numa reunião, tome alguns momentos para focar na área da garganta e pergunte: O que preciso de saber para esta reunião? Uma palavra de conselho, uma canção ou até um símbolo que de alguma forma parece falar-lhe à sua maneira pode emergir. Os seus anjos e guias também estão à espera de o ajudar — tudo o que tem de fazer é pedir e ouvir as suas mensagens. No seu diário, anote o que está a receber e date-o, porque pode receber informação que não faz sentido no momento mas que se encaixa mais tarde. Como disse antes, não se esqueça de perguntar: Isto está a vir para mim ou de mim?

Escrevi anteriormente que ser psíquico é uma forma de ser. Reservar tempo para atividades que contribuam para o seu crescimento espiritual e desenvolvimento intuitivo não é um sinal de egoísmo, mas terá um impacto majoritário no seu bem-estar geral e vitalidade espiritual. Passar alguns momentos a focar nas necessidades da sua alma permite-lhe nutrir-se e expandir as suas fronteiras espirituais. Portanto, durante apenas uma semana, quero que faça coisas que não são características suas — por outras palavras, atividades que normalmente não faz. Durante esta semana de teste, vai confiar completamente nas suas capacidades psíquicas intuitivas.

Por exemplo, se sempre quis almoçar com alguém no trabalho mas nunca fez o esforço, então que esta seja a semana para perguntar. Se sentir atração para ligar a um familiar com quem não fala há muito tempo, pegue no telefone. Se há uma estrada que sempre quis percorrer no caminho para casa do trabalho mas nunca o fez, tome esse caminho agora. Há um livro que sempre quis ler mas nunca saiu para o comprar? ... Bem, sabe o que estou a tentar dizer.

Quero que confie e siga o seu instinto usando todos os seus sentidos da alma. Após praticar isto durante uma semana, escreva no seu diário sobre quaisquer novas descobertas ou revelações que resultaram de seguir a sua orientação interior. Por vezes, quando escuta o impulso da sua alma, isso pode facilmente levar a outras oportunidades. Este exercício incrível ensinar-lhe-á como o fluxo da intuição corre através de si e trabalha para si. O que estou realmente a tentar fazer aqui é levá-lo a viver intuitivamente e menos analiticamente... vá em frente!

À medida que aprende a reavivar e desenvolver a sua capacidade psíquica individual — quer seja clarssentiença, clarividência ou clariaudiência —, por favor lembre-se de permanecer ancorado e equilibrado. Quando esta orientação interior é devidamente aprimorada, pode ajudá-lo grandemente em todas as áreas da sua vida, mas o mais importante é que beneficiará o seu

desenvolvimento espiritual. Deve ser uma experiência maravilhosa e uma jornada à medida que descobre e constrói os seus sentidos da alma. Flexione esses músculos intuitivos! Quanto mais os usar, mais fortes ficarão.

Chakras: As Baterias Espirituais da Alma

Os humanos procuram continuamente diferentes lugares para encontrar iluminação, quer seja uma igreja, uma sinagoga ou um dos muitos locais sagrados em todo o mundo. Procuramos persistentemente a nossa própria alma ou algum tipo de fonte espiritual e, como resultado, temos uma tendência para olhar para fora de nós mesmos.

Certamente não desvalorizo a importância que muitas pessoas atribuem a estes lugares de culto, pois eu próprio visito frequentemente igrejas em busca de sabedoria, paz e solitude — uma atividade que acho reconfortante e edificante. No entanto, quando começa a compreender e a trabalhar com o sistema de chakras, rapidamente se aperceberá e apreciará que o corpo é verdadeiramente o seu templo.

Lembro-me da primeira vez que ouvi a palavra chakra — foi uma daquelas palavras que imediatamente se alojou na minha consciência. Fiquei intrigado por todos os seus aspetos, desde o som em si até à sua origem e significado. Prometi a mim mesmo que descobriria e aprenderia exatamente o que este termo intrigante realmente significava. Claro, na altura não me apercebi de quão importante e fascinante função os chakras desempenham para o nosso bem-estar geral. (Como mencionei, uma análise mais aprofundada deles pode ser encontrada no meu segundo livro, Psychic Navigator.)

Os chakras são os centros de energia do corpo, mas muitas vezes refiro-me a eles como as nossas «baterias espirituais». Chakra é uma palavra em sânscrito que significa «roda». Algumas pessoas preferem imaginar os chakras como belos lótus com pétalas a desabrochar, enquanto outras que desenvolveram a sua visão psíquica podem vê-los como vórtices de luz rodopiante.

Evidências destes centros de energia foram documentadas há milhares de anos no Oriente e apenas mais recentemente no Ocidente. Estamos agora a investigar e a pesquisar este precioso sistema de energia e a descobrir que o corpo é um veículo de consciência. Todas as pessoas que conheci ou com quem estudei ao longo dos anos, enquanto desenvolvi as minhas capacidades psíquicas e mediúnicas, chegaram à mesma conclusão, uma que eu firmemente considero verdadeira:

A nossa anatomia é projetada por uma complexa rede de fiação etérica para ajudar o fluxo de energia, e os chakras são os centros organizadores tanto

para a receção como para a transmissão de energias vitais (chi/prana) — que são essenciais para o desenvolvimento do nosso corpo, mente, alma e espírito.

Existem sete chakras principais (bem como muitos menores) dentro e à volta de si. Cada um corresponde a uma glândula endócrina no seu corpo. Durante as fases iniciais do seu desenvolvimento, sugiro que se foque nestes sete centros principais.

Os chakras correm para cima ao longo da coluna vertebral. A energia entra tanto pela frente como pela traseira de cada um. Os chakras são a ligação entre o seu corpo físico e a sua aura, e interagem constantemente uns com os outros. Cada um é complementado por uma cor áurica distintiva e tem a sua própria função única. Os sete centros atuam como pontos de contacto sensíveis, ou pontes onde os mundos físico e espiritual se encontram. Os chakras inferiores lidam com o corpo e relacionam-se com questões de viver no mundo material, como sobrevivência, saúde, carreiras, segurança e o lar. Os chakras superiores ou mais altos lidam com todas as capacidades psíquicas e dons espirituais.

As suas ações e pensamentos desempenham um grande papel no controlo deste fluxo de energia, bem como nas funções dos chakras. Embora a energia que corre através destes centros permaneça constante, pode ser aumentada ou diminuída, dependendo de quão bem equilibra a sua vida. Por exemplo, se está preocupado com assuntos de dinheiro (preocupações terrenas, físicas), então os seus chakras inferiores provavelmente serão afetados de forma negativa, abrandando a sua taxa e rotação. Quando isto acontece, a dispersão de energia será mais fraca e, como resultado, pode sentir-se lento ou desequilibrado.

Em contraste, quando se sente compassivo em relação a alguém — ou se está a focar em pensamentos espirituais superiores —, então os chakras superiores são mais propensos a girar livremente, resultando na energia ser distribuída facilmente, com um sentido de harmonia e vitalidade. Tem de haver equilíbrio quando ativa e trabalha com os seus chakras. Nunca deve focar-se em estimular apenas um; todos os sete devem estar em equilíbrio para que o fluxo de energia possa viajar através deles uniformemente para as áreas apropriadas.

Acredito que está destinado a ter quantidades ilimitadas de energia e deve ser capaz de aceder facilmente aos seus talentos criativos, bem como viver uma vida de amor, compaixão e, o mais importante... paz. É possível obter orientação poderosa para a sua vida uma vez que se volta para dentro e consulta a sua sabedoria interior. Ao permitir que o equilíbrio natural das energias flua através das suas baterias espirituais — onde a transformação verdadeiramente começa —, será capaz de ouvir, ver e sentir a voz do seu eu

superior com maior clareza. Intuitivamente terá o poder de fazer melhores escolhas e criar uma vida mais realizada.

Capítulo Quatro

O poder do Amor

Sentir o poder do amor na nossa vida pode ser um dos eventos mais belos, significativos e que mudam a vida que experimentamos como alma... no entanto, é muito mais do que apenas poder dizer que nos importámos com outra pessoa. O amor não se destina a ser um destino; antes, trata-se da jornada. É o caminho que todos esperamos percorrer nesta vida, o processo de nos tornarmos a pessoa que estávamos destinados a ser — uma pessoa a viver e a sentir a partir do coração e da alma. Quando a energia do amor está na nossa presença, todos podemos senti-la a mover-se dentro de nós. De alguma forma, esta emoção tem uma maneira de nos mostrar que estamos ligados a algo muito maior do que nós mesmos.

Desenvolvemos tecnologias para enviar pessoas à lua, erradicar certas doenças através de conquistas médicas e científicas, e erguer enormes monumentos e edifícios. Além disso, agora usamos a Internet para comunicar com amigos e família do outro lado do globo em questão de segundos. Abraçamos constantemente novos avanços. Podemos ser uma raça maravilhosa, com a capacidade de fazer tanto, no entanto alguns de nós são incapazes da única coisa que deveria vir-nos bastante naturalmente — dar e receber amor. Esta incapacidade pode resultar do facto de não termos sido amados no passado ou de termos sido magoados e desiludidos. Pode também ser causada por solidão, insegurança ou medo de ser vulnerável.

O amor é a base da sua existência, e é tão capaz de o dar como de o receber. O amor pode ser uma emoção bela, mas é também uma forma de energia que o impulsiona através da vida. É verdadeiramente o poder da alma, pois quando é recebido, irradia através do seu centro cardíaco num estado constante de movimento. Tudo no seu sistema energético gira à volta do centro cardíaco.

Pode comparar esta parte de si ao seu próprio sol pessoal: Será de admirar que, quando vê certos desenhos metafísicos, eles retratem raios de luz a emanar do centro do peito da figura? É a localização do seu ser — o seu próprio núcleo — e é o lugar onde reside a sabedoria da sua alma. Li uma vez: «Para ser um mestre do coração, é preciso viver a partir do coração.»

Este centro especial representa amor incondicional, compaixão, alegria, equilíbrio, relações e cura. É a ligação que corre do seu mente, corpo e alma ao espírito. Claro, este centro está associado ao coração humano, por isso é bastante provável que tenha ouvido algumas das expressões populares que

transmitem este sentimento, como «Essa pessoa tem um coração tão aberto!», «Porque está ele a fechar o coração para mim?», «Estou a sofrer de um coração partido» ou a sempre popular «Amo-te com todo o meu coração.»

O centro cardíaco pode ser preenchido com tanta alegria e felicidade, pois os seus sentimentos fluem através dele. É também um repositório para todas as mágoas passadas, desilusões e cicatrizes emocionais. Alguma vez meditou e começou a ficar emotivo ou até a chorar? A razão é que a energia espiritual está a estender-se e a tocar no seu centro cardíaco — está a tentar movê-lo, para ajudar a limpar os bloqueios que lá estavam presos ou retidos para que a cura possa começar. Estes bloqueios podem ter origem tão recente como a semana passada, ou podem ser de anos e anos atrás.

O amor revela-se de muitas formas, e experimentamo-lo em muitos níveis. Geralmente, se somos amados, sentimo-nos seguros. Da mesma forma, se estamos num ambiente amoroso, sentimo-nos nutridos. Tendemos a acarinhar os nossos animais, o nosso trabalho criativo, a terra e estar na natureza — ou, na verdade, qualquer coisa que faça o nosso coração e alma cantarem. O amor pode acalmar, confortar, elevar e curar-nos.

A sua alma cuida de si e não quer nada em troca — o seu amor é incondicional. Não importa o que tenha feito ou o que os outros lhe tenham feito, é o centro cardíaco que é afetado. Para dar e receber amor, tem de abrir esta parte de si. É um ser de luz, energia e compaixão; portanto, estas são as forças que deve trazer para o seu centro cardíaco. Quando está aberto e os bloqueios foram limpos, a cura pode começar em todas as áreas da sua vida. Quando isto acontece, estará num lugar melhor para feliz e saudavelmente oferecer os seus dons e talentos aos outros. À medida que cura, criará e efetivará o propósito da sua vida de ser tudo o que pode ser, oferecendo um serviço valioso à humanidade. Esta é a totalidade da sua existência criativa.

A seguinte meditação ajudá-lo-á a abrir o seu centro cardíaco. É importante ir ao seu próprio ritmo e fazer o exercício tantas vezes quantas se sentir confortável. Os sentimentos surgirão à medida que a energia espiritual flui através de si, movendo e limpando bloqueios que possam estar a retê-lo. Quando se abre ao poder do amor, pode acarinhar-se a si mesmo e aos outros, juntamente com o mundo e tudo nele. O amor tem o poder de lhe mostrar que é muito mais do que a sua mente consciente percebe que é.

Vamos começar a jornada de deixar a energia do amor entrar no seu coração e na sua vida, permitindo-lhe receber e dar esta emoção e irradiar como a alma pura que verdadeiramente é.

Meditação da Bondade Amável

Quando se liga, escuta e segue o seu coração e alma, está a ligar-se e a fundir-se com a Fonte Divina, e é lembrado da sua própria perfeição e Divindade verdadeiras. Este exercício do centro cardíaco é uma técnica baseada numa meditação budista para libertar tristeza e medo e trazer compaixão e amor para a sua vida. Não só o beneficia a si, como também ajuda as pessoas à sua volta. Pode ser usado para trazer paz e harmonia a uma situação e ajudar a instilar pensamento positivo e elevação no coração e na alma.

Sente-se numa posição confortável com as costas direitas, mas não se deite. Relaxe a cabeça e os ombros. Agora, feche os olhos e respire lentamente... apenas respire. Permita que o seu corpo simplesmente relaxe. Se sentir algum stress ou tensão, imagine-o a ser libertado ao exalar. Tome o seu tempo enquanto relaxa e respira afastando os diferentes pontos de tensão à medida que se torna consciente deles, um a um. Isso mesmo — respirações agradáveis e lentas.

Agora, coloque a palma da mão esquerda no centro do seu peito e, em seguida, posicione a palma da mão direita sobre a mão esquerda. Inspire profundamente para o estômago e deixe a sua respiração subir muito lentamente até ao peito. Continue esta forma de respiração durante um ou dois minutos. Enquanto simplesmente foca na respiração, permita que todos os seus pensamentos fiquem quietos e imóveis. Se pensamentos borbulharem à superfície, apenas reconheça-os e deixe-os ir; não lhes preste atenção. Foque levemente na sua respiração enquanto inspira e expira.

Em seguida, com os olhos ainda fechados, retire suavemente as mãos do peito e esfregue as palmas uma na outra. Isto torná-las-á quentes à medida que as infunde com energia. Agora, coloque as mãos na mesma posição no centro do peito novamente. Imagine esta energia como uma luz verde-esmeralda brilhante à medida que entra e preenche o seu centro cardíaco e toda a área do peito. Fique com isto por um momento. Quando estiver pronto, deixe esta energia verde-esmeralda preencher todo o seu corpo. Sinta-a a correr para cima e para baixo pela sua coluna devagar e agradavelmente. Tome o seu tempo e respire. Permaneça com esta visualização durante alguns minutos.

Agora, ao expirar, imagine que a bela energia verde-esmeralda o está a ajudar a libertar emoções negativas de raiva, sentimentos de fracasso e até críticas a si mesmo e aos outros. Ao inspirar novamente, imagine as energias positivas da Fonte Divina — como bondade, compaixão, perdão e amor — a fluir para o seu centro cardíaco. Deixe esta energia permear por todo o seu corpo, espalhando-se por cada músculo, fibra, nervo e célula.

Foque a sua atenção mais uma vez no seu centro cardíaco. Respire para esta região. Ao fazê-lo, está na verdade a respirar energia e luz para a sua alma. Experimente e sinta as energias positivas a fluir para esta área. Ao exalar, quero agora que se concentre e direcione estas energias positivas para sentimentos de bondade amorosa e compaixão que estão a verter do seu centro cardíaco.

Envie a energia gradualmente em vez de abrir as comportas de uma só vez. Primeiro, coloque pensamentos positivos de amor e bondade em si mesmo por um momento. Em seguida, direcione estes pensamentos para alguém de quem gosta. Deixe a energia da sua alma e coração fundir-se com a da outra pessoa. Depois, aponte os mesmos pensamentos de bondade para alguém em relação a quem se sente neutro — um indivíduo que não conhece muito bem. Use a primeira pessoa que vem à mente.

Mais uma vez, deixe a energia da sua alma e coração fundir-se com a da outra pessoa. Agora, envie estes pensamentos positivos de amor e bondade para alguém que realmente não gosta ou em relação a quem tem sentimentos negativos. Funda a luz do seu coração e alma com a da outra pessoa. Visionem estes pensamentos como energia a sair e permaneça com cada pessoa por um ou dois momentos.

Ao terminar, veja estes pensamentos amorosos de bondade a estenderem-se a um círculo mais amplo da sua família, amigos e colegas de trabalho; pessoas na sua cidade, vila ou aldeia; e depois todo o seu país — e finalmente, o mundo inteiro. É luz e amor. O seu coração e alma não conhecem fronteiras ao estenderem-se, preenchendo o planeta com energia amorosa positiva.

Para fechar, traga a sua consciência de volta a si mesmo e ao seu centro cardíaco. Abra os olhos, flexione os dedos das mãos e dos pés e ancore-se antes de se levantar. Esta energia pode resultar numa meditação poderosa. Quanto mais a praticar e se abrir às diferentes fases, mais fortes serão os sentimentos de amor e bondade.

Relações da Alma

Não poderia escrever um capítulo sobre a energia do amor sem tocar nas relações e em como elas se desdobram a um nível de alma. As relações são imagens espelho para a sua própria vida — a forma como se sente e trata a si mesmo, bem como como reage e responde a diferentes situações e pessoas à sua volta. Todas as relações (quer sejam a nível emocional, físico, mental ou espiritual) fazem parte do processo de aprendizagem e iluminação da alma. Não importa em que categoria caia, atua como uma ferramenta de ensino para compreender as lições que a sua alma precisa de dominar. Pode ajudá-lo a compreender, mudar ou potenciar as suas qualidades individuais.

Cada relação é uma oportunidade para o crescimento da alma. Diferentes tipos de relações têm uma maneira estranha de lhe mostrar o que precisa de trabalhar na sua vida. Por vezes, revelam as suas vulnerabilidades e inseguranças ou a sua necessidade de atenção, aprovação e aceitação. Igualmente, podem identificar onde pode estar preso numa rotina ou onde lhe falta amor, paz, cura ou alegria na sua vida.

A trabalhar como médium psíquico, cheguei a apreciar e a olhar para as pessoas a um nível de alma. Isto ajuda-me a expressar amor através do meu coração e a experienciar a interação como uma alma. Quando me deparo com pessoas difíceis, tento sempre ligar-me a elas a um nível de alma... por outras palavras, tento fazer uma ligação de alma para alma. Confie em mim, sei que por vezes não é assim tão fácil, mas olho para elas de uma perspetiva Divina. Tento compreendê-las através da minha própria alma — o meu centro cardíaco — acedendo e usando a minha intuição.

Vejo-as como uma alma Divina em vez do que os meus olhos veem ou a reação que é a minha resposta consciente. Isto permite-me ver a pessoa real e o bem que sei que está dentro de todos nós. Ocasionalmente, essa Divindade — essa bondade que sei que lá está — pode estar enterrada. Muitas vezes está sufocada por anos de tormento, comportamento negativo, condicionamento mental ou relações pouco saudáveis.

Por vezes, as relações mais desafiantes e dolorosas podem atuar como os nossos melhores professores e guias. Relações de todos os tipos são realmente sobre si, mesmo nas situações mais difíceis. Como disse, destinam-se a ser espelhos para nós, sempre a refletir de volta o que precisamos de ver. A questão é: «Quer olhar para este espelho e estar aberto ao que precisa de aprender, ou simplesmente fingir que não está lá e passar ao lado?»

Relações profissionais podem certamente testá-lo. Há alguns anos, regressei a Massachusetts após viver na Califórnia durante muitos anos. Aceitei um emprego como gestor de escritório para um empresário poderoso que trabalhava na indústria de viagens. Não demorei muito a instalar-me na nova posição e desenvolvi uma boa relação com o meu chefe. Tudo parecia começar realmente bem, e eu gostava do novo emprego.

No entanto, após alguns meses, a relação começou a mudar à medida que o respeito que ele mostrara nos primeiros meses evaporou subitamente e foi substituído por exigências que eram frequentemente gritadas pelo escritório. O meu chefe tornou-se mais agressivo, e houve ocasiões em que o seu temperamento ficava tão mau que eu não sabia o que fazer ou esperar. Eram estes os momentos em que mantinha a cabeça baixa!

Tenho a certeza de que esta é uma história demasiado familiar, mas como precisava do emprego, fiquei, a sofrer em silêncio.

Numa manhã cedo, tinha acabado de regressar ao escritório com o café da manhã do meu chefe. Ele gritou outra ordem do seu escritório sobre os seus planos de viagem iminentes, partindo no seu habitual turbilhão, sem sequer um obrigado. Enquanto estava ali sentado a tremer e a sentir-me chateado, confuso e zangado, pensei: Porque estou a suportar esta relação de trabalho? Assim que fiz a pergunta, soube a resposta: Estava a reviver toda a minha relação de infância com o meu pai. Estava tão ansioso por aprovação e atenção que me permitia ser tratado como uma criança outra vez. Foi totalmente involuntário, mas pelo menos apercebi-me antes que fosse tarde demais.

Aos meus olhos, o meu chefe e o seu comportamento eram um reflexo daqueles tempos desafiantes que experienciei enquanto crescia: os surtos alcoólicos do meu pai após longas bebedeiras, abuso sob a forma de uma torrente de provocações e obscenidades, ser feito a sentir-me pequeno e viver com a ansiedade de nunca saber o que ele ia fazer a seguir. Estava a revivê-lo tudo outra vez 20 anos mais tarde. (Ok, não havia álcool envolvido, mas os mesmos sentimentos prevaleciam.)

Tinha inadvertidamente assumido o papel de criança novamente. Pensei que tinha trabalhado as questões da minha relação com o meu pai, mas aparentemente não — tinham voltado à superfície novamente. A situação no trabalho estava a enviar um sinal óbvio sobre a relação entre o meu chefe e eu, e estava a ensinar-me uma lição dolorosa, mas que claramente precisava de experienciar mais uma vez. Apercebi-me de que ainda tinha de trabalhar em mim mesmo, na minha autoestima e na minha coragem, bem como focar na cura da minha alma.

Incrivelmente, por mais estranho que pareça, agradeci realmente ao Universo pelo que me estava a mostrar. Perdoei e estendi gratidão ao meu chefe dentro de mim, e pouco depois, demiti-me do emprego. A combinação de avançar daquela posição e algum trabalho intenso em mim mesmo permitiu-me quebrar o padrão que faz muitos de nós cair em relações pouco saudáveis. Finalmente entendi a lição.

Interessantemente, esse foi o último emprego que tive antes de me tornar um médium psíquico profissional. Por isso, pode ver porque agradeci ao Universo pela maravilhosa oportunidade de me avançar.

Por vezes, a vida tem uma maneira de colocar a mesma lição à sua frente até a entender! Se necessário, encontrar-se-á num ciclo recorrente até finalmente aprender a lidar com as suas questões. Realmente é uma forma de a vida lhe dar um pontapé no rabo e ajudá-lo a passar para o nível seguinte! Hoje, o meu antigo empregador e eu nos damos ótimamente, e ele é respeitador do trabalho que agora faço.

Se olhar para trás para todas as suas relações, quaisquer que sejam as situações individuais, começará a ver um padrão. O processo de aprendizagem faz tudo parte de o guiar na direção onde supostamente deve estar. Se pessoas suficientes o encorajarem constantemente a mudar algo na sua vida, a tomar um novo hobby ou a modificar a forma como aborda a vida, talvez haja uma mensagem aí. Igualmente, uma certa relação pode ser o catalisador para uma grande mudança.

Tinha 17 anos quando um amigo me levou a consultar o meu primeiro psíquico. Durante a leitura, disseram-me que iria viver na Califórnia, que escreveria livros e que era dotado psiquicamente. Bem, sendo um adolescente típico, limitei-me a dizer: «Sim, está bem — claro.»

Esse incidente viria a ser o início de uma jornada vitalícia de aprendizagem e compreensão à medida que me tornava consciente da espiritualidade e do meu próprio dom psíquico. Muitas vezes pergunto-me que direção a minha vida teria tomado se o meu amigo não me tivesse levado àquele psíquico. Talvez tivesse descoberto as minhas capacidades e espiritualidade de qualquer forma, mas muito mais tarde na vida. O meu amigo nunca saberá quão catalisadora foi para o meu desenvolvimento. Talvez a nossa relação tivesse sido de duas almas afins a ligarem-se, e o destino tivesse desempenhado o seu papel.

Quando as pessoas ouvem as palavras almas afins, pensam automaticamente numa ligação amorosa. No entanto, uma alma afim também pode ser alguém que testa os seus nervos até ao limite mas que, no final, estica o seu potencial para além do que pensava ser possível.

Todos tiveram este tipo de relações — basta tomar o tempo para olhar para o seu passado. Por favor, lembre-se de que nem todas as relações têm de ser um a um com apenas um indivíduo. Podem ser com um grupo, uma organização, um animal de estimação ou até um incidente ou situação. Escreva no seu diário as relações que teve no passado e veja se o guiaram na direção de onde está agora — ou se o afastaram do seu propósito? Noutra página, escreva todas as relações que estão a acontecer na sua vida neste momento. Pergunte a si mesmo o seguinte:

- O que estou a aprender com esta relação?
- Que qualidades estou a desenvolver?
- Esta relação é para o meu bem maior?
- Como posso melhorar esta relação?
- Há uma troca equilibrada de energia?
- Estamos a aprender um com o outro?

• O que descobri, ou ainda estou a descobrir, sobre mim mesmo através desta relação?

• As pessoas na minha vida estão a empoderar-me e a encorajar-me a ser tudo o que posso ser?

Em cada relação, há uma lição codificada que esperemos que tenha aprendido, ou que ainda precise de aprender. Algumas relações estão simplesmente lá para experienciar amor; outras podem estar a mostrar-lhe o que não quer na próxima. Desta forma, quando for altura de desenvolver uma ligação com outra pessoa, estará mais consciente e terá a capacidade de manifestar o tipo de relação que quer — uma que sirva o seu propósito mais elevado. Seja como for, quando aprender a abrir o seu coração e a vê-lo através dos olhos da sua alma, descobrirá uma relação ainda melhor que o espera: a relação do seu eu-alma.

Solidão da Alma

Telefones a tocar, e-mails para enviar, pagers a apitar, tráfego congestionado, televisões a gritar — stress e ruído em todo o lado!

É assim que a maioria de nós agora leva as nossas vidas. Com esta algazarra constante, as distrações contínuas, as nossas agendas ocupadas e o corre-corre da vida quotidiana, como podemos sequer começar a estar connosco mesmos? Como podemos ligar-nos à nossa alma ou bloquear o ruído de fundo durante tempo suficiente para ouvir a sabedoria interior que a nossa alma está a tentar transmitir? Quando nos tornamos mais conscientes da nossa alma e coração, fortalecemos a ligação com a Fonte Divina e somos lembrados mais uma vez da nossa verdadeira perfeição.

A nível físico, é fácil deixarmo-nos apanhar no mundo material, mas ocasionalmente é importante recuar do seu mundo exterior para se dar uma oportunidade de pausar, refletir e curar. Precisa de agendar algum tempo sozinho para poder comungar com a sua alma e dar ao poder do espírito o tempo e a oportunidade de restaurar energia e vitalidade. Por vezes, quando as obrigações de trabalho foram intensas, pode sentir-se tão stressado e esgotado que apenas precisa de fugir de tudo. Não estou a falar de umas férias típicas, mas antes de algo a um nível mais espiritual, como um retiro — um lugar para rejuvenescer a sua energia, libertar essas tensões e acalmar a sua mente.

As férias geralmente atendem aos nossos sentidos de prazer físico, em vez de alimentar o eu interior. Vamos nelas para ver as vistas, dançar, beber, apanhar sol, fazer compras e encaixar o máximo possível num tempo tão curto. Quantas vezes foi de viagem e disse: «Preciso de umas férias das minhas férias!»?

Retiros e férias têm propósitos e resultados tão diferentes. Tudo o que algumas pessoas querem fazer é descansar. Isso é ótimo, mas quando me

refiro a um retiro, penso num lugar onde pode passar tempo, recuando das pressões e distrações da vida quotidiana. Os retiros permitem-lhe estar quieto, desligar, saborear a solitude, registar os seus pensamentos no diário e, o mais importante, estar em comunhão consigo mesmo. Ao dedicar tempo a fortalecer a ligação entre o seu corpo, mente e espírito, cria um equilíbrio harmonioso que permeia todas as áreas da sua vida.

Este tempo oferece-lhe uma oportunidade de olhar para dentro para se ligar ao seu centro espiritual para autodescoberta e clarificação. Quando for altura de voltar à sua rotina, terá uma perspetiva mais clara sobre como vive, bem como um foco mais positivo na direção para o futuro. Esta atitude confiante espalhar-se-á para outras áreas da sua vida e, esperemos, continuará este ritual de autoaperfeiçoamento e melhor autocuidado.

Os retiros não têm necessariamente de ser sobre a quantidade de tempo; é mais a qualidade do tempo que passa consigo mesmo que conta. Ensino frequentemente no Omega Institute no interior de Nova Iorque, que oferece workshops, retiros e férias de bem-estar. Está situado entre belos jardins e colinas ondulantes, ao lado de um lago espetacular. A missão do instituto «criar um oásis pacífico num mundo apressado» é certamente cumprida neste aspeto.

Estava a dar um curso sobre desenvolvimento psíquico e, durante um dos intervalos, dei um passeio pelos terrenos para apanhar um pouco de ar fresco antes do segmento seguinte da minha aula. Era um belo dia de verão e havia muitas pessoas de todas as idades a fazer uma pausa: Algumas estavam sentadas contra uma árvore, a escrever nos seus diários; algumas estavam a meditar; e outras estavam deitadas de costas, a olhar para o céu. Também notei que algumas pessoas estavam a caminhar calmamente com as cabeças baixadas.

Não há nada de invulgar nisto, exceto que, neste caso, estas pessoas não estavam na minha aula. Descobri mais tarde que estes alunos estavam a participar noutro workshop e estavam a praticar o seu período de silêncio. Tinham sido instruídos a não falar, interagir ou envolver-se com ninguém durante cerca de três horas... Se pensa que isto é fácil, então experimente e veja por si mesmo!

A maioria de nós está constantemente a interagir com os outros todo o dia, mas quando não o estamos, estamos dentro das nossas próprias cabeças, a falar connosco mesmos e sempre a pensar, pensar, pensar. O propósito de não falar com ninguém, que é uma forma de solitude, é deixar que as nossas mentes tragam pensamentos sem lhes prestar atenção enquanto os deixamos vir e ir.

Se praticar estes tempos quietos, descobrirá que o controlo que a sua mente tem sobre si diminuirá. O tagarelar mental constante diminuirá como

uma maré a recuar. Por outras palavras, começa a ter controlo sobre os seus pensamentos, em vez de eles o controlarem a si. É quando começa a ouvir a sua própria voz interior e a valorizar a quietude que resulta da solitude.

À medida que o fim de semana se aproximava, notei como todas as pessoas no campus pareciam realmente pacíficas e serenas, com um brilho nos olhos como se houvesse uma luz a iluminá-las. Acredito que é quando a sua alma está a brilhar e a dizer: «Estou feliz!»

Ao ir a um retiro e passar tempo em contemplação quieta, estamos a dar-nos uma oportunidade de estar com a nossa alma, na natureza e no agora. É uma ótima forma de libertar essas tensões e irritações acumuladas que podemos ter estado a reter. Cada vez mais de nós estamos a procurar respostas e ferramentas para encontrar o nosso próprio eu interior, mas com os nossos estilos de vida ocupados e agendas, raramente tomamos o tempo para notar a beleza exterior que nos rodeia.

Quando para por um momento sem todas as distrações, terá tempo para refletir sobre os indivíduos e situações na sua vida e como se sente em relação a eles. Isto pode ser bastante catártico, à medida que filtra o que está a funcionar do que não está. É uma forma de lidar com, libertar e purgar as coisas que têm consumido a sua energia vital da alma e o têm impedido de viver a vida que quer. Tal como limpa os seus espaços físicos de bagunça, os campos energéticos que são uma parte vital do seu bem-estar devem ser limpos de energias e emoções disruptivas. Esta é uma forma de restaurar a ligação consigo mesmo e com a sua sabedoria Divina interior.

Os retiros não têm de ser spas luxuosos ou escondidos nas colinas. Podem ser lugares simples e ainda assim ser umas férias para a alma. Quando um amigo meu chamado David faz um retiro para estar consigo mesmo e com a sua alma em solitude, vai a um mosteiro local gerido por monges franciscanos. Muitos desses mosteiros permitem que as pessoas venham e passem tempo em contemplação quieta. O estilo de vida lá é exatamente o que David precisa. Os monges deixam-no passar tempo sozinho em meditação, oração e silêncio — não estão lá para o converter, mas antes para honrar o seu pedido como um ser espiritual.

A solitude é reconhecida, reverenciada e praticada por quase todas as fés. Todas as religiões falam sobre o ato de passar tempo em contemplação quieta, desde os índios americanos que vão em busca de visões espirituais, aos monges budistas nos seus mosteiros, à seita da fé judaica que passa tempo quieto em oração perante uma parede em branco. A maioria das fés acredita nos benefícios espirituais do silêncio em solitude.

Além disso, pode partilhar com outros num retiro, tal como eu faço no templo budista. Há um sentido de unidade e conectividade. De alguma forma, chega a conhecer as pessoas a um nível de alma, em vez de as julgar pela sua

aparência física. Acho que as relações são fortalecidas quando passa tempo afastado num retiro, porque tem a oportunidade de se distanciar por um breve tempo — para limpar a bagunça desnecessário e reconectar-se com o que é essencial. Muitas vezes ouvir-me-ão dizer: «Não pode haver um nós até haver um eu.»

Dê a si mesmo e à sua alma a oportunidade de um retiro. Não diga apenas: «Oh, sim, devia realmente experimentar isso algum dia.» Faça-o agora, ou em breve — merece-o. Melhorará a sua vida, a sua saúde e a sua atitude em relação a si mesmo e aos outros. Definitivamente ajudá-lo-á a abordar a sua vida de uma perspetiva mais holística, de dentro para fora. É verdadeiramente nutrição para a sua alma. Desfrute!

Alcançando para Fora da Solidão

Quantas vezes se encontrou sentado em casa completamente sozinho numa sexta-feira à noite após uma semana de trabalho agitada? Não há telefone a tocar com convites para jantar ou ofertas para um passeio no campo ou para ver um filme. É fácil deslizar para esse espaço vazio familiar de solidão, mas é importante que se recuse a ceder-lhe para que não o envolva. Se este cenário típico ressoa consigo, então insto-o a fazer esta pergunta: «O que vou fazer em relação a isso?»

Viajo por todo o mundo, conhecendo milhares de pessoas maravilhosas durante as minhas palestras e demonstrações. Estou agudamente consciente de quão fácil é sentir-se sozinho. Embora viajar possa parecer romântico ou excitante, também pode ser uma experiência isoladora. Todas as pessoas se sentem sozinhas em algum ponto da sua vida... é uma emoção universal. Não só a experienciamos a um nível pessoal e emocional, mas também a sentimos profundamente dentro da nossa alma. Todos precisamos de contacto humano e companheirismo — ser tocados, ser abraçados, rir e partilhar os nossos sentimentos — por isso é importante alcançar os outros. É parte de como evoluímos, aprendemos, crescemos e amadurecemos como humano e como alma.

Conheci uma mulher viva e extrovertida que veio a um dos meus workshops e me contou sobre um empreendimento empresarial bem-sucedido que acabara de vender. Era uma ideia nova, na qual um grupo de atores interpretava as personagens numa festa de casamento italiana. Era um pouco como sair para jantar e ver um filme, exceto que neste caso era o filme! Os participantes pagavam para vir comer e juntar-se aos atores como se fossem convidados num verdadeiro casamento italiano.

«As pessoas adoram vestir-se e sair», explicou a mulher. «Festejavam, dançavam e brindavam aos noivos. Tínhamos um elenco completo de personagens que interpretavam todos, desde a família ao casal italiano recém-casado.» Disse que todos pareciam esquecer que estavam numa festa de

casamento improvisada e se juntavam a fundo. Barreiras eram derrubadas e inibições deixadas em casa. Notou como pessoas que normalmente seriam tímidas em reuniões sociais ou relutantes em abraçar e beijar pareciam saborear o calor de fazer parte de uma multidão. Também me contou sobre uma viúva idosa que se aproximou dela para agradecer pela noite. A mulher disse que já passava muito tempo desde que fora tocada amorosamente e expressou quão bom se sentia ter um abraço quente de outro ser humano. Enquanto a mulher do meu workshop e eu nos despedíamos, lembro-me de lhe perguntar se se apercebera, quando teve a ideia, de quão terapêutico viria a ser.

Todas as pessoas lidam com a solidão à sua própria maneira. Até a minha mãe, que está divorciada há muitos anos e vive sozinha, está a considerar voluntariar-se na ala de maternidade local porque adora cuidar de bebés. Recém-nascidos doentes parecem recuperar muito mais rapidamente com contacto humano regular.

Quero sublinhar que há uma grande diferença entre estar sozinho e estar solitário. Pode estar sozinho numa cabana remota no fundo dos bosques, escondido da civilização, e ainda assim estar em paz consigo mesmo e com a sua solitude. Para compreender a solidão, tem de reconhecer de onde vem e o que a causa.

Há muitos anos, trabalhava com um tipo que estava constantemente a dizer-me quão sortudo eu era por estar numa relação estável e ter alguém com quem falar. Tinha inveja de que eu aparentemente nunca estivesse sozinho. Mal sabia ele que é possível sentir-se mais sozinho numa relação do que quando se está solteiro!

Ouvi isto ao longo dos anos de tantas pessoas. O meu colega de trabalho não vinha de um fundo amoroso numa família que acreditava em tocar ou exibir sinais exteriores de afeto, por isso cresceu a acreditar que as pessoas são geralmente distantes e não se importam com ninguém exceto consigo mesmas. Será de admirar que tenha acabado sozinho?

A sua educação triste estava a manifestar-se em solidão. Na sua cabeça, tenho a certeza de que estava a clamar por alguém que o tocasse, o abraçasse e o ajudasse a sair da sua solidão, mas fez pouco esforço para alcançar ou curar, ou até falar com um terapeuta. Era como se o passado o mantivesse congelado no seu próprio coma pessoal.

Após algum tempo, finalmente apercebi-me de que parte da causa era que ele realmente não gostava de si mesmo. (Se uma pessoa não valoriza quem é, então é improvável que se sinta confortável sozinho consigo mesmo.) Este homem justificava a sua solitude convencendo-se de que as pessoas ou não gostavam dele ou não queriam estar perto dele.

Numa situação tão difícil, é duro saber como ajudar aqueles tão firmemente entrincheirados no seu próprio desespero. Encorajei-o a alcançar, mas recebi a mesma resposta todas as vezes: «Para quê?» Apenas desejava que ele pudesse ver-se da perspetiva de Deus, como uma alma Divina e bela. Tentei e tentei ajudá-lo, mas só se pode fazer tanto — e no final, ele mudou-se numa tentativa de começar de novo. Nunca mais ouvi falar dele depois disso.

Há tantas formas diferentes de solidão que podem elicitar dor. Se está sozinho, esta condição pode ser autoimposta ou o resultado de qualquer número de causas. Cada razão será totalmente individual, e cada solução será única. Se está a sofrer de solidão, então faça algo em relação a isso agora! Tome a responsabilidade de alcançar os outros.

Quando passa tempo a ser solitário e não investe a sua energia em fazer algo em relação a isso, arrisca-se a cair numa mentalidade onde acaba a focar no negativo — ou pior ainda, começa a bater-se a si mesmo. Igualmente, pode cair numa armadilha de culpar os outros pela sua solidão.

Não reviva o passado vezes sem conta na sua mente, pois é precisamente assim que atrairá o que está a tentar evitar. Pode haver alguma cura emocional necessária antes de começar a sentir-se bem consigo mesmo, ou se foi desiludido ou magoado numa relação pessoal, pode precisar de aprender a confiar nas pessoas novamente. Se não está habituado a estar sozinho, pode ter de adquirir competências de enfrentamento para que desfrute de estar consigo mesmo. Há tanto apoio lá fora. Não sofra sozinho: insto-o a alcançar e a pedir ajuda. Se não identificar o que pode estar a causar a sua solidão, é fácil preencher o vazio com remédios menos saudáveis, como drogas, álcool, relações más ou trabalhar todas as horas. Nenhum destes resolve o problema — são apenas uma solução temporária.

Sou um grande defensor de grupos de apoio para pessoas com ideias semelhantes onde todos partilham a história uns dos outros. O amor de um pequeno grupo pode ser incrível, quer esteja sozinho, tenha perdido o seu cônjuge ou tenha passado por uma separação dolorosa. Estamos todos ligados neste Universo e como alma; sentimos a dor uns dos outros. Deus colocou-nos aqui para partilhar e estar com e ajudar uns aos outros. Lembre-se de que isto volta a servir o propósito da sua alma de ser tudo o que pode ser e ajudar a humanidade de forma positiva.

Algumas Ideias para o Ajudar com a Solidão

— Registe os seus sentimentos no diário. A manutenção de um diário é uma ótima forma de libertar todos esses sentimentos interiores de solidão, medo, raiva ou tristeza. É o seu diário, com os seus sentimentos — não importa o quanto os tenha suprimido — por isso sinta-se à vontade para escrever o que quiser, sem inibição ou restrição. Quando regista as suas

emoções colocando a caneta no papel, pode ver um padrão a formar-se na sua vida, o que lhe permite tomar controlo e fazer algo em relação a isso.

Manter um diário proporciona-lhe uma oportunidade de tomar uma visão crítica do seu próprio comportamento, das causas da sua solidão ou de como reage aos outros de uma forma que os pode afastar. Quando escreve os seus pensamentos mais íntimos, criará um recurso maravilhoso para o futuro. Com o tempo, poderá usar os seus diários como uma enciclopédia para que, quando uma situação surgir, possa tomar o melhor conselho e orientação — neste caso, o seu próprio. Os seus diários tornam-se um registo de todos os realizações e progresso que fez. Pode até escrever bênçãos particulares que sejam pertinentes no momento ou registar aquilo por que está grato. Quando está grato pelo que tem, cria mais abundância noutras áreas da sua vida. Manter um diário é uma forma de mergulhar profundamente dentro de si mesmo para um lugar que outra pessoa pode nunca alcançar, um lugar onde tem o espaço para falar com a sua alma... ela está sempre a ouvir.

— Faça algo totalmente diferente que nunca fez antes. Quebre a sua rotina diária e expanda-se para além da sua zona de conforto. Não importa quão seguro possa parecer permanecer exatamente onde está, é importante ocasionalmente esticar-se. Pode ser um grupo de meditação ou oração, aulas de salsa, um clube de livros, uma aula de arte ou até um workshop de cerâmica. Uma vez, fiz uma aula de cozinha numa loja de cozinha local apenas como forma de conhecer algumas pessoas novas. Não só ri e fiz alguns conhecidos realmente interessantes e diversos, como também me diverti muito e aprendi a preparar um prato novo! Nunca vou ser um chef gourmet, mas isso não importava.

Tantas pessoas dizem: «Mas odeio ir a essas coisas sozinho!» ou «Como é que fazer uma aula me vai ajudar?» Quando fui a esta aula de cozinha, todos vieram sozinhos. Era uma forma de alcançar e ligar-se aos outros num ambiente seguro, divertido e educativo. Se está nervoso por ir a algum lugar sozinho, pare e diga a si mesmo: Onde quer que vá, haverá amigos lá. Realmente funciona e tira o nervoso desses sentimentos de nervosismo. Arrisque-se. Nunca sabe o que vai acontecer ou quem vai conhecer e com quem se vai tornar amigo. Mais uma vez, é uma forma de alcançar — pelo menos, está a dar os primeiros passos para fazer algo em relação à sua solitude.

— Ligue-se à natureza. A natureza tem uma forma maravilhosa de curar e acalmar a sua alma. Prana ou chi (a energia vital do Universo) é mais abundante ao ar livre. Quando a respira, limpa a sua cabeça; infunde-o com energia positiva e revitalizante; e proporciona um impulso muito necessário a todo o seu ser. Somos todos energia, e tudo, desde o inseto mais pequeno à árvore mais alta — e até o céu azul — é feito da mesma energia.

Tente sair, quer seja para um passeio na praia ou uma caminhada nos bosques. Aprecie a beleza que a natureza tem para oferecer, quer esteja a jardinar ou escolha meditar numa área serena. Deus fez esta terra e abençoou-nos com ela, mas é tão fácil deixarmo-nos apanhar na vida que acabamos por ignorar a sua beleza. Conheço pessoas que vivem a menos de uma milha da praia mais bela, mas quase nunca a visitam. Acho que pensam que ela estará sempre lá, mas raramente tomam o tempo para a desfrutar.

Quando está ao ar livre, desafie-se a fazer algo físico. Pode surpreender-se quando o completar, mas note o sentido de realização que sente dentro de si. Sempre tive uma grande afinidade pelo oceano e quis experimentar mergulho, mas estava realmente nervoso na primeira vez que fiz uma aula. Quando fiz o meu primeiro mergulho no oceano, o sentido de realização pessoal que senti foi incrível. A minha autoestima e confiança receberam um impulso tão grande, e lembro-me de caminhar de volta para o carro a sentir-me no topo do mundo. Toda a experiência deixou a minha alma a cantar. Quando se liga à natureza — não importa o que escolha fazer ou até onde escolha empurrar-se —, começará a sentir uma ligação completa a tudo.

— Ofereça o seu tempo como voluntário. Nada faz sentir melhor do que quando ajuda outra pessoa. Os benefícios funcionam nos dois sentidos, tendo também um efeito positivo em si. Estou constantemente maravilhado com as pessoas que se voluntariam livremente. Parecem ter quantidades abundantes de compaixão pelos outros, bem como naturezas tão tolerantes e pacientes.

Quando oferece o seu tempo como voluntário, desenvolve uma compreensão mais profunda do mundo e os benefícios podem ser amplos, desde competências interpessoais melhoradas até capacidades de enfrentamento aprimoradas. A mãe da minha assistente, que tem 86 anos, é voluntária no abrigo local para sem-abrigo a servir comida. Diz que lhe dá propósito e claramente saboreia a alegria de ajudar quem é menos afortunado.

Os animais também precisam da nossa atenção. Os abrigos locais geralmente não têm muito dinheiro e precisam de pessoas para ajudar. Além disso, os voluntários que trabalham em hospícios (particularmente os de crianças) são, na minha opinião, os heróis anónimos. Admitem que a compensação espiritual e emocional supera totalmente o tempo que oferecem. Os voluntários são o coração e a alma da nossa sociedade. Sou abençoado por poder falar a milhares nas minhas palestras, onde digo frequentemente: «Quando oferece o seu tempo como voluntário, ganha pontos de karma extra a seu favor!»

— Torne-se líder na sua comunidade. Se tem uma competência empresarial ou profissional, insto-o a juntar-se a uma organização local de bairro que beneficiaria da sua especialidade. Lori, uma amiga minha, tem uma verdadeira paixão pelas artes. Oferece o seu tempo e experiência profissional à

galeria de arte comunitária, ajudando a organizar a exposição de arte todos os meses e fazendo parte do conselho para garantir que os eventos sejam bem frequentados. Embora seja relativamente nova na zona, rapidamente se tornou um membro valioso da comunidade, sempre a falar com alguém novo. Não só está a espalhar e partilhar a beleza e o talento dos artistas, como está a nutrir a sua alma com a alegria de ajudar os outros.

Seja o que fizer ou como trabalhar a sua solidão, o importante é fazer algo, desde que esteja a mover-se na direção certa rumo à cura, a gostar de si mesmo, a confiar nos outros e a aprender a viver uma vida plena. Ninguém mais é responsável pela sua felicidade... cabe realmente a si. Quando começa a ultrapassar a solidão e compreende que está sempre ligado à sua alma — que por sua vez está ligada diretamente a Deus, a Fonte Divina —, rapidamente descobrirá que nunca está realmente sozinho, mas sim ligado a todo o Universo e a tudo o que nele existe.

O Amor Nunca Fenece

Aqui está um cenário com que todos se identificarão. Pensa em alguém, pega no telefone, liga e a pessoa que atende parece algo surpreendida por ouvir a sua voz. Quase sempre obtém a mesma resposta: «Estava mesmo agora a pensar em ti!» É o que chamo uma ligação «de alma para alma», embora a maioria das pessoas lhe chame uma forma de telepatia. Todos os pensamentos são energia e viajam pelos éteres, quer para o Universo quer para aqueles em quem está a pensar.

É o mesmo mecanismo para os que estão do Outro Lado quando querem comunicar consigo nesta dimensão física. É canalizado pelo poder do amor e do pensamento, e é esta força que nos mantém sempre ligados uns aos outros. Quantas vezes se encontrou a pensar em alguém que já partiu? É como se ele ou ela simplesmente surgisse na sua consciência. Isto pode acontecer porque, naquele exato momento, a pessoa está a pensar em si com amor. Os seus entes queridos estão realmente apenas a um pensamento de distância.

O véu entre este mundo e o próximo é muito fino. Como médium, tenho a capacidade de ver para além desse véu e comunicar com o mundo espiritual. Quando faço a ligação, honro sempre a presença das almas ao fundir-me com a sua energia; e consigo vê-las e senti-las na sua totalidade — jovens, radiantes e luminosas — mesmo que seja pelo mais breve momento. Celebro as suas alegrias e as suas tristezas, bem como o seu amor. É um privilégio tão grande para mim fazer este trabalho, mas nunca o considerei um emprego.

As pessoas que recebem uma mensagem através de mim dos entes queridos do Outro Lado comentam frequentemente que belo presente acabaram de receber, mas na realidade sou eu quem recebeu o presente supremo: a oportunidade de honrar o propósito da minha alma de ser tudo o

que posso ser como mensageiro espiritual a ajudar os outros no seu momento de necessidade.

Sempre que faço uma demonstração ou trabalho com um cliente privado, fico comovido pelo amor do espírito por aqueles que ainda estão aqui na Terra. Acredito que, quando partimos, a consciência da nossa alma retém todas as experiências e memórias desta vida. Toda a história da sua alma construída durante a sua vida vai consigo, tal como o amor pelos amigos e família. Aqueles que ficam muitas vezes sentem a emoção carinhosa enviada do espírito ao tocar-lhes o coração e a alma. A ligação funciona nos dois sentidos: Pode enviar os seus pensamentos e amor às pessoas no mundo espiritual. Estamos, e sempre estaremos, ligados uns aos outros. O amor é eterno, e nem a morte nem o tempo nos podem separar.

Tenho recolhido ao longo dos anos inúmeras histórias tocantes, mas uma destaca-se em particular. Aconteceu enquanto trabalhava num cruzeiro no Alasca. Várias centenas de pessoas reuniram-se para a palestra da tarde enquanto o navio se afastava suavemente do cais rumo a outro porto seguinte. Entrei no palco para saudar um público animado e comecei a explicar como trabalho.

«Vou elevar a vibração da minha alma, e os que estão do Outro Lado baixarão a deles», disse. «É um processo de fusão à medida que a energia deles se funde com a minha aura. Quando isso acontece, consigo sentir, ver ou ouvir o que as almas do Outro Lado querem dizer.» Continuei a explicar como enviam sentimentos e mensagens e muitas vezes validam as circunstâncias da sua partida. «Mostram-me diferentes cenas ou símbolos que aprendi a interpretar.

Por vezes oferecem-me palavras precisas, canções ou até nomes. Sou até sujeito a cheiros e sabores que me são dados», contei ao público. «Fica apertado aqui em cima. É como se o espírito estivesse a disputar o lugar da frente.» Esta era a minha introdução habitual à demonstração propriamente dita, pois sabia que o espírito faria qualquer coisa para me direcionar ao destinatário certo.

Sentia o barco estabilizar num ritmo constante quando comecei a demonstração e, imediatamente, senti-me atraído para a fila de cima da audiência. Por cima do meu ombro esquerdo, ouvi um nome que soava a «Webster» e apontei na direção que acreditava ser a pretendida.

Uma mulher muito excitada levantou a mão e disse: «Consigo entender o nome Dempster, mas não Webster.» Expliquei a forma como recebo os sons, como pode ser fragmentado e tenho de tentar pronunciar o que estou a ouvir. «O nosso apelido é Dempster», gritou ela.

«Bem, se isto for para si, então compreenderá a perda de um filho?» perguntei.

«Sim, sim!» gritou a mulher. Estava tão excitada que o seu entusiasmo era contagioso e rapidamente se espalhou pela audiência.

Quando uma criança parte e os pais vêm ter comigo na esperança de uma ligação, são essas as leituras que mais me tocam o coração. O amor entre um pai/mãe e um filho é uma das ligações mais preciosas e profundas que fazemos durante o nosso tempo aqui. As crianças começam por fazer parte de nós e, desde o seu primeiro choro, ocupam uma parte enorme do nosso coração. Sonhamos vê-las crescer, tornarem-se independentes e correrem livres porque é a ordem natural das coisas.

Claro que um pai ou mãe quer partir deste mundo antes que o filho ou filha faça essa viagem final. Ninguém consegue explicar porque a vida não colabora e uma criança é inexplicavelmente levada para o Outro Lado. Quando isso acontece, os pais ficam muitas vezes com mais perguntas do que respostas, perguntando-se: Porque aconteceu isto? O Universo é justo?

A maior preocupação de muitos pais é: «Quem está agora a cuidar do meu filho?» O facto é que ninguém quer falar da morte trágica de uma criança por medo de aumentar o sofrimento dos pais. É por isso que alguns pais e mães que passaram por tal perda procuram um médium reputado para ajudar no processo de luto. É uma escolha muito pessoal, que deve ser tomada a sério. Encorajo sempre a começar por algum aconselhamento de luto quando se perde alguém que se amou e cuidou ou com quem tem uma questão não resolvida. Os médiuns não são a resposta final, pois só podemos ajudar no processo.

Toda a audiência virou-se agora para olhar para a mulher e para o marido, que estava sentado ao lado dela. Sentia tão fortemente a presença do filho dela, Bruce, de pé ao meu lado a fundir-se com a minha aura, o que apenas aumentava a ligação. «Compreendo do que ele me está a dar que foi uma partida muito rápida e trágica, e ele não teve oportunidade de se despedir», disse.

A essa altura, ela chorava e tapava o rosto com as mãos. «Sim, foi trágico, e não conseguimos despedir-nos do nosso filho!» soluçava ela.

«Ele não me está a dar como partiu e não quer que se lembrem dele dessa forma», continuei. «É um rapaz muito feliz, e sinto que é um jovem na casa dos vinte e poucos anos... estaria correto?» Ela acenava em confirmação. Pedi-lhe o nome, e ela apresentou-se como Linda e o marido como Victor. Sentia a juventude e energia de Bruce a fundir-se com a minha, e mal conseguia conter-me de saltar de alegria. Ele estava claramente tão excitado por estar ali. Quando comecei a falar, soube que Bruce queria que

mencionasse a sua música, por isso continuei: «Compreenderia que ele era criativo? Quer mesmo que fale da sua música a tocar.»

«Sim! Sim! Sim!!!» gritou ela, meio levantada do lugar. Não só sentia o amor dele pela mãe e pelo pai, mas também a força do amor de Linda e Victor pelo filho. Foi uma honra ser o mensageiro especial dos pais dele naquele dia. Mas ele ainda não tinha terminado e empurrou-me para continuar.

«Ele está a falar de vocês terem feito uma tatuagem por ele.»

«Sim! Fiz uma tatuagem depois de ele partir, e é a réplica exata da que ele tinha», respondeu ela.

Sentia o riso e a alegria de Bruce quando me fez dizer-lhe: «Por favor — nada de mais tatuagens, mãe!» Nesse momento, as lágrimas dela transformaram-se em riso enquanto contava orgulhosamente à audiência que tinha feito mais do que uma, e depois virou-se para mim para perguntar se queria vê-las. Só Deus sabe o que ela ia mostrar a toda a gente!

«Não, está tudo bem, Linda, desde que compreenda o que ele está a tentar dizer: 'Nada de mais tatuagens, mãe!'»

Bruce queria voltar à sua música, e fez-me imitar tocar guitarra baixo. Assim que comecei a dedilhar o meu instrumento imaginário, ela gritou novamente ao verificar que ele era baixista numa banda e que a música tinha sido a vida dele. Toda a audiência partilhava esta ligação especial. Sorriam, choravam e riam juntos. Havia muitos lenços a circular!

Sentia a ligação a enfraquecer à medida que ele recuava, e disse a Linda: «Sei que mencionei a guitarra, mas antes de ele partir, quer que diga mais uma coisa sobre ela. Sinto que há mais uma coisa importante sobre a guitarra dele que devo dizer.»

Linda respirou fundo e olhou para o marido com lágrimas nos olhos, depois virou-se para a audiência: «John, nós enterrámo-lo com a sua guitarra amada!» Ouviu-se um suspiro audível, e por um segundo ouviu-se cair um alfinete.

Bruce sabia que eu tinha de dar a prova da guitarra para que os pais tivessem a certeza de que era mesmo ele ali comigo. Naquele momento soube que a única outra coisa que ele amava tanto quanto os pais era aquela guitarra! Pediu-me que dissesse mais uma coisa: «Diz-lhes que os amo e que sempre os amarei.» Com a personalidade e energia de Bruce, sei que ele deve estar a fazer rock 'n' roll no céu.

Todos foram tocados pelo seu amor. Disse aos pais dele depois que não só eles foram afetados pela mensagem, como todas as pessoas presentes — levaram consigo o que precisavam dela. O amor de Bruce tocou-nos o coração e a alma naquele dia. Tenho a certeza de que, quando os membros da

audiência regressaram a casa no final do cruzeiro, levaram o conhecimento de que o amor nunca morre... que é eterno, e que os seus entes queridos ainda estão ligados a eles e sempre estarão.

Ligações de Alma para Alma

A alma é eterna, pois não tem nascimento e nunca morre. Continua a existir muito depois de o corpo físico experimentar a morte, tal como existia antes de entrar no reino terreno. Quando os entes queridos deixam este mundo, embarcam numa viagem ao regressarem ao mundo espiritual, a sua casa natural. Para os que ficam, é natural sofrer enquanto trabalham o processo de luto. Pode ser difícil deixar ir as memórias mais recentes de como partiram — como pareciam, por exemplo, especialmente se estavam muito doentes. Muitas pessoas perguntam-se o que os seus entes queridos sentiram mesmo antes do último suspiro.

Ao reentrar no mundo espiritual, chega na sua forma de alma, novamente com saúde perfeita. O mesmo acontece com os seus animais de estimação! Todas as doenças e males são deixados para trás com o corpo físico. Já transmiti muitas mensagens de quem partiu recentemente, que são muitas vezes semelhantes. Geralmente, tudo o que querem confirmar é que estão em segurança e que ainda vos amam. Com a morte vem uma interrupção na forma como comunicamos uns com os outros, e agora tem de ser aprendida e usada uma forma «nova».

Uma forma saudável e útil de ter a sua própria ligação de alma com os seus entes queridos (quer estejam aqui quer no mundo espiritual) é certificar-se de que conhece a sua própria psique. Isto significa que precisa de aprender a tomar controlo dos seus próprios pensamentos e, mais importante, compreender como são enviados e recebidos a um nível psíquico da alma. Maridos e mulheres ou parceiros de longa data são conhecidos por terminarem as frases um do outro ou dizerem as mesmas palavras exatamente ao mesmo tempo. Todos rimos quando isso acontece e atribuímo-lo à coincidência, mas nem sempre é o caso. Como explicar a forma como os membros da família simplesmente sabem quando algo está errado? Porque é que, quando pensa em pessoas que não vê há muito tempo, se cruza com elas ou tem notícias delas?

Não são coincidências aleatórias. É na verdade telepatia — ou, por outras palavras, a capacidade de enviar e receber mensagens e informação através da mente e da alma. A energia do pensamento é um poder espiritual da alma, e acredito firmemente que é o amor que alimenta esta capacidade.

Mesmo quando estava ligado a Bruce, estava a falar com ele pessoalmente através do poder do pensamento, pois as nossas almas e mentes estavam ligadas e fundidas durante a comunicação.

Também é capaz deste tipo de comunicação. Através da energia e do poder do amor, está sempre ligado à sua família, amigos e animais de estimação tanto aqui como no mundo espiritual... é uma forma de rapport telepático.

Não precisa de trabalhar com um médium para comunicar com os seus entes queridos que partiram. Na verdade, é verdade dizer que está a receber informação em segunda mão quando usa um médium (não que haja algo de errado nisso). Para experienciar a sua própria ligação própria, tem de estar aberto à ideia de comunicação de alma. Como disse anteriormente, se de repente se encontrar a pensar neles, ou se o nome deles surgir subitamente numa conversa, podem estar a enviar-lhe pensamentos amorosos ao mesmo tempo — realmente funciona nos dois sentidos. Apenas esteja atento a cada vez que pensa neles e mantenha a mente aberta. Deve escrever no seu diário para registar estas comunicações, incluindo quando acontecem e o que está a fazer nesse momento.

Ouvi uma história que relatei no meu primeiro livro, Born Knowing. Fala de uma menina chamada Daisy e da sua crença no poder do pensamento. Partiu com tenra idade de dez anos, mas durante os seus últimos dias, Daisy dizia frequentemente à mãe que estava a comunicar com o irmãozinho que tinha ido para o Outro Lado anos antes. Na verdade, Daisy explicou à mãe que o menino estava mesmo ao lado dela, e os dois estavam a ter uma conversa bastante animada. «Como falas com o teu irmãozinho? Não te ouço nem vejo mexer os lábios», perguntou a mãe perplexa. A menina sorriu ao responder: «Nós falamos com o nosso pensar, mamã.»

Outra forma útil de iniciar a comunicação é encontrar algumas das fotografias mais felizes da pessoa que partiu. Se estavam doentes, não imagine os seus entes queridos como pareciam nos seus últimos dias; encontrar as fotografias mais alegres ajuda a lembrá-los quando estavam vibrantes e saudáveis. Espalhe as fotografias e olhe nos olhos deles. Note como a luz por detrás deles vem da sua alma. Feche os olhos e apenas pense neles. Alcance-os com a mente e com todo o amor que tem no coração.

O poder do amor entre os dois manter-vos-á ligados. Pode vê-los no olho da sua mente, sentir um toque suave na pele ou sentir o abraço quente deles ao envolverem os braços e pensamentos à sua volta como um cobertor onde se sente seguro e amado. Querem que esteja feliz enquanto está aqui, e desejam que continue até se encontre novamente com eles no mundo espiritual. Mantenha a ligação viva pensando amorosamente neles. Reflita e imagine-os quando estavam mais vivos... porque, na realidade, é assim que estão agora.

O Curador Interior

A capacidade de curar não está restringida a quem tem algum dom raro — todos temos essa capacidade. Como a nossa alma é o condutor do espírito (Fonte Divina), o poder de curar flui dentro de cada um de nós. Esta força incrível pode ser utilizada e usada para que a sua energia entre no nosso ser físico limpar bloqueios, doenças, traumas passados e questões emocionais, desempenhando também um papel importante no processo de perdoar. A energia de cura pode ser acedida e utilizada de muitas formas. A única coisa a lembrar é seguir a lei espiritual natural: Somos espírito em forma humana; e o espírito é perfeito e quer que sejamos inteiros no corpo, mente e alma.

A origem da palavra curar vem do anglo-saxónico hcelen, que significa «ser» ou «tornar-se inteiro». Há uma diferença significativa entre curar e remediar. Embora o dicionário ofereça uma definição semelhante para ambos, nem sempre sugere significados espirituais. Quando falo de cura (ou seja, autocura), refiro-me ao que é feito pela pessoa ou pelo corpo da pessoa para resolver um problema ou questão relativa ao seu corpo, mente ou alma.

Em contraste, o termo remediar geralmente refere-se ao que é feito a alguém por um médico ou outro profissional de saúde. Remediar pode tratar os sintomas físicos, e nos casos em que o diagnóstico requer tratamento médico ou cirúrgico, é absolutamente essencial seguir esse caminho. No entanto, há também a cura interna que pode iniciar para o ajudar a remover ou eliminar a causa subjacente dos sintomas.

Recomendo vivamente que trabalhe com profissionais médicos e de saúde adequados que saibam combinar tratamentos holísticos e espirituais. Em parceria, funcionam tão bem para curar o todo que é você. Quando o seu corpo é treinado para se curar a si mesmo, permite que o fluxo poderoso de energia restaure o equilíbrio natural da saúde e revitalize o seu gosto pela vida!

Uma cliente minha chamada Joan compreendia perfeitamente a diferença entre curar e remediar, mas era uma preocupadora habitual. Os membros da família exigiam muito do seu tempo para cuidar das suas necessidades. Ela equilibrava uma agenda agitada entre a sua própria vida, trabalho e ser a principal cuidadora dos pais. Preocupava-se tanto que o seu corpo físico começou a mostrar sinais de stress:

Tinha apenas vinte e poucos anos e foi diagnosticada com úlceras hemorrágicas. A medicação certamente ajudou a reduzir o desconforto, mas não tratava a causa, por isso as dores de estômago voltavam frequentemente. Ela veio fazer uma leitura por um motivo completamente diferente, mas este problema rapidamente levantou a cabeça, pois ocupava uma grande parte da consciência de Joan.

Senti que precisava realmente ajudá-la a aprender algumas técnicas básicas para acalmar e relaxar o corpo bem como a mente. A preocupação pode ser uma doença incapacitante se não for controlada cedo e tratada. Consome a alma, esgotando assim a energia vital que nos sustenta. Só quando Joan começou uma busca séria da alma em relação à sua responsabilidade para consigo mesma e para com a família é que o verdadeiro processo de cura começou. Ela sabia que tinha de curar a causa, em vez de continuar a mascarar os sintomas.

Tanta dis-ease vem da nossa própria condição autoimposta que surge de como pensamos, comemos, sentimos, falamos e agimos. Isto geralmente origina-se em experiências emocionais negativas e muitas vezes traumáticas do passado, ou nalguns casos, que estão a acontecer agora mesmo. Tais experiências promovem padrões de pensamento negativos que, se não forem controlados, podem facilmente transformar-se em doença. Estas condições podem ter sido postas em movimento nos nossos anos de formação enquanto crianças, por isso nem sempre somos culpados. No entanto, acredito que temos a escolha de como lidar e tratar essa negatividade.

Para iniciar qualquer processo de cura, tem de deixar ir quaisquer crenças antigas e limitadoras na sua mente bem como na sua alma. Comece a curar o todo que é você mudando as suas próprias atitudes, perceções e comportamentos. À medida que aprende a trabalhar o seu eu-alma, identificará e descascará as camadas das suas limitações, permitindo-lhe finalmente deixá-las ir.

Como médium, testemunhei curas tanto a nível físico como espiritual. Durante o meu treino intensivo como médium no Reino Unido, estudei várias formas, uma delas sendo um modo de cura espiritual. Em muitas das igrejas espiritualistas lá, há curadores acreditados que dedicam tempo a quem precisa durante o serviço religioso. Notei que havia qualidades comuns que cada curador possuía, como generosidade, compaixão e, acima de tudo, amor.

O amor é visto como um dos fatores motivadores mais importantes para o poder de curar. Porque é esta emoção tão importante quando falamos de cura? Como humanos, devemos considerá-lo o elemento mais significativo nas nossas vidas. Amar-nos a nós mesmos bem como aos outros pode ser uma força poderosa. Vem da parte mais profunda de nós e faz parte da nossa verdadeira essência.

Durante as sessões que testemunhei, o curador ficava muitas vezes em silêncio atrás das pessoas enquanto elas arrumavam as cadeiras num círculo perfeito. A atmosfera era calma — quase serena — e a energia de amor que fluía pela igreja era incrível. Sentava-me e observava em silêncio, embora houvesse muitas vezes em que tinha de abafar um suspiro. Testemunhei imagens e luzes que pareciam aparecer à volta dos curadores, e o meu

coração estava cheio porque estava tão grato pela orientação e educação que ganhava simplesmente ao observá-los.

«Posso colocar as minhas mãos nos seus ombros e enviar-lhe cura?» perguntou um curador a um homem com dores incapacitantes nas costas, cujo sofrimento estava claramente gravado no rosto. Observei enquanto ambos fechavam os olhos. Foi uma visão extraordinária: O rosto do homem começou a relaxar como se a sua dor excruciante se dissipasse. Embora durasse apenas alguns minutos, quase conseguia ver o poder do espírito a fluir através do curador para dentro deste homem. Lágrimas começaram a correr pelo rosto dele, e o desconforto nas costas aliviou a tal ponto que saiu do serviço a andar consideravelmente mais direito.

Há outra forma de cura que alguns médiuns praticam chamada cura ausente. Energia espiritual, combinada com pensamentos de cura, pode ser enviada a um paciente a quilómetros de distância. Não há fronteiras quando se trata de enviar energias de cura de amor e compaixão.

Vi muitos médiuns a praticarem diferentes formas de cura, incluindo cura espiritual, Reiki, Cura Prânica, cura com imposição de mãos, qigong, Toque Terapêutico, bem como tai chi. Uma coisa é perfeitamente clara: A energia não vem dos curadores, mas através deles. O papel de um curador é ajudar os pacientes a sintonizarem-se com a sua própria capacidade natural de cura. Edgar Cayce disse uma vez: «O espírito é visto como a Força de Deus a manifestar-se abundantemente no corpo humano.» Também afirmou: «A verdadeira cura só pode ser alcançada quando a natureza espiritual do ser humano é reconhecida como Divina.» Nunca foi dita palavra mais verdadeira.

Nenhum curador pode, ou deve, garantir uma cura. Se encontrar tais alegações, insto-o a alguma cautela. Para que uma cura bem-sucedida ocorra, há um conjunto de condições que todos os curadores reputados seguem. Por exemplo, precisam de estar de boa saúde eles mesmos, tanto no corpo como na mente. Igualmente, pode haver uma condição cármica que afete o resultado para o destinatário. As curas nem sempre têm efeito imediato, e os benefícios completos podem ser sentidos ao longo do tempo. Lembre-se de que somos seres poderosos e capazes de milagres. Quando se resume a isso, sabemos que temos de deixar ir — e deixar Deus.

As secções seguintes fornecer-lhe-ão algumas técnicas para canalizar a incrível capacidade de cura que está dentro de si e usá-la tanto em si mesmo como nos outros.

Ligação Corpo-Mente-Alma

Sabe quão milagre verdadeiramente é? A Fonte que faz todas as coisas vivas no Universo é a mesma que está dentro de si. Esta Fonte Divina interage e está ligada ao todo que é você, o que significa o seu corpo, mente e alma.

Todos em algum momento experienciaram o que se conhece como a ligação corpo-mente-alma.

Ao longo do meu desenvolvimento espiritual, sempre fui fascinado pelo poder e capacidade da mente. Estudei a ligação corpo-mente quando estava a treinar para ser hipnoterapeuta certificado. À medida que praticava as mecânicas rudimentares da hipnose, comecei a compreender que o cérebro e o corpo não diferenciam entre imagens sensoriais da mente em oposição às da realidade. Está bem documentado que a atividade química que ocorre durante visualizações e hipnose é de facto a mesma que quando experienciamos a realidade com os nossos próprios sentidos físicos.

Uma pessoa poderia colocar um cubo de gelo na pele de alguém sob hipnose e sugerir que é um carvão quente. A pele reagiria como se estivesse a queimar. Experimente isto: Imagine que tem um pedaço de limão à sua frente e veja se começa a salivar. Pelo mesmo motivo, se cheirar uma tarte de maçã, pode desencadear memórias doces do passado, ou pode ouvir uma certa canção que lhe toca o coração. Quando tem uma imagem forte, geralmente é seguida por uma resposta poderosa. Isto é prova absoluta da ligação corpo-mente.

É mais fácil para os médicos tratar os problemas físicos do que diagnosticar o que se passa no seu corpo emocional e espiritual. Quando falo de «corpo» neste caso, refiro-me aos diferentes corpos de energia áurica que o rodeiam. O seu corpo regista tudo, e armazena estas memórias a um nível celular desde o momento em que nasce. Quando se torna consciente pela primeira vez de um sintoma particular, pode também ser um sinal para prestar atenção ao que está a acontecer numa certa área da sua vida. Para que a cura comece, tem de considerar integrar toda a sua experiência — por outras palavras, a totalidade do seu corpo, mente e alma.

Os médicos geralmente tratam sintomas físicos mas nem sempre veem o quadro maior. Há anos, o nosso médico de família conhecia a nossa família e a sua história e era o nosso médico para a vida, mas com a evolução das práticas médicas e da indústria de seguros de saúde, tornámo-nos mais acostumados a visitar um hospital ou clínica com múltiplos médicos. Muitas vezes entramos e saímos em menos de 30 minutos. Próximo! Esperemos que usemos toda a expertise oferecida pela ciência médica em conjunto com o nosso próprio recurso interno da alma para cura.

Anteriormente falei dos efeitos poderosos que são gerados através da visualização. Quando se imagina feliz, saudável e inteiro, os químicos e a atividade elétrica no seu corpo começam a reagir e responder. O seu corpo acredita no que está a ver — por isso agora sabe porque a frase «Pense positivo» é tão popular: Ter uma atitude otimista funciona realmente. Pode realmente reduzir o tempo de cura, e ouvi falar de pessoas a experienciar

menos complicações após cirurgias quando abordavam a recuperação com uma perspetiva positiva. Acima de tudo, leva a um equilíbrio geral à medida que permite que o seu corpo, mente e alma trabalhem juntos em harmonia.

Vejo muitas pessoas no ginásio a usar técnicas de visualização nos seus programas de exercício ao acederem à ligação corpo-mente. Imaginam como querem parecer, os músculos que precisam de tonificar e definir, e os objetivos de fitness que gostariam de alcançar. Começam a sentir a emoção das suas aspirações físicas a manifestarem-se. Atletas e os seus treinadores estão agora a usar a prática da ligação corpo-mente através da visualização para melhorar o desempenho. O

s médicos também estão a começar a apreciar os seus benefícios, e técnicas terapêuticas mente-corpo estão atualmente a ser estudadas e ensinadas em escolas de medicina em todo o mundo. Até o maravilhoso poder de cura do riso está agora a ser canalizado como terapia de humor e diferentes formas de alívio cómico estão a tornar-se parte dos programas de reabilitação de alguns pacientes. As emoções podem criar dis-ease, que pode causar uma disrupção no equilíbrio da vida, mas do lado positivo, podem atuar como um agente de cura para colocar a vida de volta no curso.

Comece a plantar novas sementes de cura e bem-estar hoje. Há muitas técnicas úteis que pode aprender, incluindo meditação, imagética guiada, relaxamento, oração, auto-hipnose e terapia de grupo. Se está a praticar a meditação «Relaxando o Corpo» que lhe dei no Capítulo 3, então já está a caminho. Aqui está outro exercício que é quase idêntico e continuará a ajudá-lo a conhecer o seu veículo físico, ou como lhe chamo, o templo da sua alma. Como sempre, sugiro que registe o seu autotrabalho, experiências e progresso no seu diário.

EXERCÍCIO: Ligando-se ao Seu Corpo

Este é um exercício simples que o ajudará a relaxar. Foi concebido para aumentar a sua consciência corporal. Por isso, antes de começarmos, vamos ficar confortáveis...

Certifique-se de que está a usar roupa larga. Sente-se confortavelmente numa cadeira de costas direitas, com os pés assentes no chão e as mãos a repousar no colo. Para este exercício, é melhor estar sentado em vez de deitado, pois não quero que adormeça. É importante que esteja relaxado, mas também é essencial que esteja confortavelmente alerta e consciente durante a meditação.

Agora feche os olhos e inspire lentamente, depois expire suavemente toda essa tensão. Mais uma vez, inspire. Mexa suavemente todas as partes do seu corpo à medida que se instala num estado relaxado. Tente tornar-se consciente do seu pé esquerdo e foque lentamente a sua atenção aí,

tensionando e relaxando essa área. Gradualmente, mova a sua atenção pela perna esquerda acima e note se há alguma rigidez nesta região. Se houver, levante a perna esquerda e tente tensionar os músculos, depois liberte-os e relaxe.

Mantenha o ritmo de respiração constante à medida que move lentamente a sua consciência pelo lado esquerdo acima, para a área abdominal, até ao peito, ao ombro e depois pelo braço esquerdo abaixo até aos dedos. Feche a mão esquerda num punho e depois relaxe-a.

Agora, movendo-se na direção inversa, desloque a sua consciência pelo braço acima novamente até ao ombro, pelo pescoço abaixo e por toda a costas. Como antes, se sentir tensão, tensione simplesmente os músculos, liberte lentamente e relaxe — depois continue. Bom, agora mova lentamente a sua consciência para a cabeça, couro cabeludo e rosto e liberte qualquer rigidez na mandíbula. Liberte qualquer tensão e sinta o sentido de relaxamento a invadi-lo.

Uma vez trabalhado o lado esquerdo, faça o mesmo para o direito, mas desta vez comece pela cabeça, depois desça pelo ombro direito, braço, mão, coxa, perna, pé e até aos dedos dos pés. Deixe a sua consciência escanear lentamente todo o corpo e veja se há um lugar que está a pedir atenção. Liberte sempre a tensão e relaxe.

Tente notar se ainda há alguma rigidez residual numa certa área e, se houver, tensione e liberte suavemente. Pode ser teimosa, por isso pode querer perguntar ao seu corpo se esse ponto em particular está a reter uma memória passada ou uma emoção que precisa de ser libertada. Tente notar a parte específica do corpo que requer mais esforço para relaxar.

Não há necessidade de se apressar — passe um momento com essa área e deixe o relaxamento curativo começar a mover-se por ela e para o resto do corpo. Tome todo o tempo de que precisar. Simplesmente note como se sente estar ligado a todo o seu corpo. Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos e comece a mexer os dedos dos pés, pernas, dedos e braços.

Você e o seu corpo acabaram de começar uma nova parceria um com o outro, uma aliança engenhosa e intuitiva que pode crescer e ficar mais forte à medida que se tornam mais ligados um ao outro.

O seu corpo tem uma forma de lhe enviar sinais através da sua própria linguagem intuitiva. Quer seja uma resposta instintiva, uma sensação física, uma emoção ou até um sonho — o seu corpo está a falar consigo! Geralmente não prestamos atenção suficiente ou não dar atenção os seus sinais até algo correr mal. Se ouvir um shocalho, um chocalho ou um gemido no seu carro, esperemos que vá diretamente à garagem mais próxima sem hesitação. Por isso, tudo o que peço é que trate o seu corpo com o mesmo respeito. Durante o

processo de desenvolvimento espiritual, não afaste essas sensações físicas ou os seus sentimentos. Abrace-os e ouça-os. Muitas vezes através da meditação, será capaz de encontrar a resposta ao que o seu corpo está a tentar dizer — por isso apenas pergunte. Pode não obter nada de início, mas vale a pena perseverar, pois realmente fica mais fácil com a prática.

O Poder de Cura da Oração

No mundo de hoje de avanços tecnológicos e inovalões médicas, muitas pessoas questionam a validade do poder da oração para curar — mas foi definitivamente mostrado que ajuda na cura. Um inquérito a 31.000 adultos, divulgado em 2004 pelo National Center for Health Statistics, descobriu que 43 por cento dos adultos nos EUA oravam pela sua própria saúde, enquanto 24 por cento tinham outros a orar por isso. Acho que essas cifras falam por si.

Foram realizadas investigações explorando os efeitos positivos da oração. Um artigo publicado nos Annals of Internal Medicine em 2000 relatou 23 estudos de várias técnicas de cura à distância incluindo cura religiosa, energética e espiritual. Uma investigação, conduzida entre 1982 e 1983, atraiu muita atenção. Alguns 393 pacientes na unidade de cuidados coronários do San Francisco General Hospital participaram num estudo duplamente cego para avaliar os efeitos terapêuticos de cura da oração.

Um grupo foi orado, enquanto os outros não. Como acredito firmemente no poder da oração, não fiquei surpreendido pelos resultados do estudo: Os pacientes participantes que foram orados tiveram menos RCPs (ressuscitações cardiopulmonares) realizadas e foram menos dependentes de sistemas de suporte de vida e medicação. De todos os resultados, porém, o mais notável foi que houve menos mortes entre esses pacientes.

Outro estudo, conduzido pelo Dr. Franklin Loehr, um ministro e cientista, provou que sementes que foram oradas produziam germinação mais rápida e plantas mais saudáveis. As que não foram oradas tinham crescimento atrofiado, e nalgumas plantas, a germinação nem sequer ocorreu. A experiência foi repetida várias vezes com o mesmo resultado.

Esperemos que, no futuro, mais e mais estudos sejam realizados para mostrar como o poder da oração pode ajudar na cura dos outros e de nós mesmos, não só no corpo, mas na mente e na alma também. Não importa que fé ou religião sigamos, pois todos podemos aceder à Fonte universal que nos sustenta.

O que é exatamente a oração? A oração (quer falada quer não falada) é comunicar com Deus, um poder superior, o Universo ou o que chamo de Fonte Divina. Simplesmente posto, quando ora, liga-se. É uma forma para nós como seres humanos nos envolvermos e desenvolvermos uma relação com a Fonte.

Esta ligação pode beneficiar as nossas vidas em tantos níveis além da mera cura.

A maioria das religiões concorda que há uma verdadeira Fonte que se importa consigo, não importa quem seja ou quais sejam as suas circunstâncias pessoais. Quer responder-lhe e às suas necessidades, mas quer que responda de volta — tem de haver uma comunicação bidirecional, pois espera tanto ajudar. Mesmo se não acreditar plenamente numa deidade suprema ou seguir uma certa fé, pode haver momentos em que se encontra a oferecer uma pequena oração de gratidão, quer esteja totalmente consciente de quem está a agradecer ou não.

Orar permite-lhe forjar uma relação com algo que pode não conseguir ver mas que está verdadeiramente lá.

Quando oro, peço para ser fundido com a Fonte Divina e sentir a Sua presença no meu coração. Pode orar repetindo afirmações positivas. O ritmo repetitivo dá-lhes força e poder — é como uma forma de canto. Em muitas culturas e civilizações, o canto é uma forma de buscar maior saúde, um sentido de bem-estar, iluminação e uma ligação ao Divino. Esta atividade une e infunde a mente, corpo e alma através da respiração. Pode escrever os seus próprios cantos usando nomes, palavras, sons, sílabas ou até secções de texto. Não se trata tanto do que canta, mas mais da sua vontade de se comprometer com o ato de cantar, que lhe permite elevar as suas próprias vibrações a um nível espiritual superior. Os benefícios são extraordinários à medida que o surto de energia permeia o seu corpo, e o sentimento de pura alegria preenche o seu coração.

Os nativos americanos usam tambores e cantos como uma forma de oração nas suas cerimónias. Outros grupos cantam as suas orações em música e canção, enquanto alguns repetem os seus pedidos usando o rosário. Os budistas também usam contas de oração, e alguns comungam com Deus através da meditação. Não importa que estilo de oração escolha, é importante que comece. Não se preocupe com como a pratica de início ou por quanto tempo. Não se prenda em tentar encontrar as palavras certas ou as intenções de oração corretas — Deus não ficará chateado consigo, mesmo se não tiver muito a dizer.

Apenas ore, dê graças e comece a comungar com a Fonte Divina. Este é o seu tempo para expressar as suas preocupações e o que quer que esteja a sentir e a experienciar na sua vida. Através da oração, a Fonte estender-se-á à sua consciência, à sua mente e à sua alma. Quer o seu amor... afinal, o amor é a forma mais elevada de louvor.

Sei que a vida apresenta muitos obstáculos e desafios, mas demasiadas pessoas só oram quando querem que Deus as ajude com os seus problemas. Tente não orar apenas quando deseja algo, mas antes, tome o tempo para o

fazer para dar louvor e gratidão. Ore quando está em paz. Ore porque quer. Ore apenas para dizer olá a Deus. Ore para o ajudar a compreender como a oração funciona. Ore pelo simples ato de orar.

À medida que pratica esta arte, começará a ver a sua vida de uma forma diferente. Descobrirá que acolhe novas pessoas vibrantes e experiência um renovado sentido de confiança interior, sabendo que as suas orações estão a ser ouvidas e respondidas. Não fique apenas sentado à espera de uma resposta às suas orações... pense em como algumas delas podem ter sido respondidas no passado. Nem sempre obtemos o que queremos, mas geralmente obtemos o que precisamos. Comece a notar como os seus pedidos de oração estão a ser cumpridos.

Foi-lhe dado um novo livro que de alguma forma revelou a resposta que estava a orar? Um completo estranho entrou recentemente na sua vida e proporcionou-lhe uma orientação maravilhosa? A sincronicidade está a pegar na sua mão e a levá-lo a encontrar uma resolução? Agora pode compreender melhor o significado do ditado «Deus move-se de formas misteriosas». Simplesmente ore, e não espere que a resposta apareça necessariamente da forma que pensa que deveria chegar — apenas dê graças quando chegar.

Isto lembra-me uma bela história. Um homem estava um pouco preocupado porque ouviu que vinha uma tempestade na direção da sua aldeia e que choveria durante muitos dias. Tinha fé em Deus e disse a si mesmo: Não te preocupes; Deus proverá. Bem, a tempestade veio como previsto, com dia após dia de chuva torrencial. A aldeia começou a inundar-se, e a água lambia a sua janela, no entanto disse a si mesmo: Não te preocupes; Deus proverá. Nesse dia, algumas pessoas da aldeia passaram à procura de quem precisava de assistência. Ofereceram-se para ajudar a mover o homem e levar os seus pertences para terreno mais seguro. Ele acenou-lhes amavelmente e disse: «Não, obrigado; Deus proverá.»

A chuva continuou, e no dia seguinte alguns homens vieram num pequeno barco e chamaram o homem: «Venha! A chuva não para, e a água continua a subir! A aldeia está a ser evacuada — pegue nalguns dos seus pertences, e levá-lo-emos para segurança no nosso barco.» O homem recusou novamente, dizendo: «Sem preocupações; Deus proverá.»

Após vários dias, a água estava agora até ao telhado do homem. Ele trepou para cima dele, e ao fazê-lo, um helicóptero passou e o piloto gritou pelo altifalante: «Vou enviar o elevador. Entre nele, e levo-o para segurança.» O homem acenou ao piloto e gritou de volta: «Não, obrigado, senhor; Deus proverá!»

Quando a água cobriu toda a sua casa, ficou sentado na chaminé. Ergueu a cabeça e olhou para cima enquanto gritava a Deus: «Orei e orei a Ti, porque Me abandonaste?» Naquele exato momento, uma voz retumbante respondeu-

lhe: «Abandonar-te?! Quem pensas que enviou os aldeões, os homens no barco e o helicóptero?»

Quando começar, está tudo bem inventar as suas próprias pequenas orações antes de se lançar numa novena. Mantenha-as curtas e simples. Uma boa para começar assim que acorda de manhã é: «Amo-Te. Por favor, traz-me as Tuas bênçãos para o meu bem maior.» Pode parecer elementar, mas é poderosa. Diga-a algumas vezes durante o dia e antes de ir dormir... continue a repeti-la. Pode também decidir adicionar as suas próprias afirmações — por exemplo: «Estou agora a seguir o propósito da minha alma, e Deus está a trazer as pessoas certas para a minha vida», ou até: «Com Deus do meu lado, posso alcançar qualquer coisa!»

Misture as orações e personalize-as o máximo possível. Registe-as no seu diário à medida que mudam e evoluem. Com o tempo, pode passar mais tempo em oração enquanto experimenta para ver com que forma se sente confortável. Lembre-se de que Deus — o Universo, a Fonte Divina — não se importa com como ora desde que o faça do coração e da alma. Desenvolverá uma relação amorosa na qual a Fonte e a sua alma se ligam em união espiritual, trazendo-lhe bênçãos de conforto, inspiração e força que o podem levar pelo resto da sua vida.

Gostaria de deixar-vos com uma oração que tem um significado especial para mim e me traz conforto e paz quando a repito várias vezes. Espero que o ajude durante tempos difíceis, para que também beneficie da sua sabedoria.

Oração da Serenidade

Deus conceda-me a Serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, Coragem para mudar as coisas que posso, e a Sabedoria para conhecer a diferença.

Energia da Alma

Para levar uma vida completamente cheia de alma e energética, dando à vida tudo o que tem para oferecer e sendo tudo o que pode ser, deve ter o seu poder de alma totalmente intacto. Disse antes que somos todos feitos de energia — como seres energéticos, temos o que se conhecem como cordões de energia, que emanamos constantemente, quer conscientemente quer inconscientemente. Quando direciona os seus pensamentos e energia para uma pessoa, lugar, objeto, situação ou até um projeto inacabado em particular, começa a estabelecer um cordão energético com o que quer que esteja a focar.

Quanto mais enviar o seu poder para lá ou obcecar sobre isso, maior e mais forte o cordão se torna. Por sua vez, o que acontece é que a sua energia se liga ao objeto da sua preocupação, e o seu próprio recurso precioso escoa-se da sua alma, onde é mais necessário.

Tenho a certeza de que já ouviu a expressão «ceder o seu poder ». Bem, é exatamente o que acontece. Não só está a dá-lo, criando uma fuga de alma, mas também se torna energeticamente envolvido uma vez estabelecida esta ligação energética. Não estou a advogar que nunca se ligue ou que se desconecte das pessoas à sua volta ou da vida em si. Pode ter ligações saudáveis a pessoas, lugares e situações, aquelas que alimentam a sua alma e lhe fornecem energia. Antes, refiro-me a qualquer coisa que esteja a tirar o seu poder e a drená-lo — as ligações imprevistas que provocam atração na sua energia, deixando-o a sentir-se sugado seco.

Há não muito tempo, uma cliente chamada Kathy veio consultar-me. A nível psíquico, vi imediatamente o potencial fenomenal que ela possuía. Tinha o poder de manifestar tudo o que quisesse na sua vida, mas havia um senão: embora tivesse todas as características de alguém que alcança grandes feitos, não conseguia superar os obstáculos que enfrentava e realizar o seu potencial. Kathy tinha problemas no trabalho, preocupava-se com a família e estava a iniciar uma nova relação, tudo ao mesmo tempo.

Além disso, havia uma infinidade de projetos em casa que começara mas não terminara — e, para culminar, tinha grandes obrigações financeiras. Apesar de estar de boa saúde, sofria constantemente de falta de energia; como resultado, nada estava realmente a ser concluído. Tinha consultado o médico e feito todos os exames adequados, mas não encontraram nada de errado a nível físico.

Após falar com ela durante algum tempo, disse-lhe que era um ser energético e que a sua energia — ou, por outras palavras, a força da sua alma — estava a escapar-se. Para viver uma vida saudável, precisava de começar a cortar os cordões com algumas das coisas que lhe estavam a esgotar as reservas. Era vital recuperar o poder que lhe estava destinado, recarregar a bateria física (o seu corpo) bem como a alma.

Falámos durante um bocado sobre todos os seus cordões e vi que ela compreendeu rapidamente o que precisava de ser feito. Meses depois, escreveu-me a dizer que se tinha juntado a um grupo Al-Anon para lidar com problemas familiares, que abandonara o emprego monótono, encontrara outro que a inspirava, contratara um contabilista para gerir as finanças e estava a dedicar tempo de qualidade a si mesma e à nova relação.

Ao enfrentar as situações que lhe drenavam a energia e ao cortar esses cordões, agora tinha mais do que energia suficiente. A saúde melhorou e pôde dizer: «Sinto-me apaixonadamente viva e completa novamente. Agora estou a entrar no meu poder!» Até teve tempo para retomar um novo passatempo que sempre quis experimentar, algo que alimentaria a sua alma — dança de salão!

Lembras-te do primeiro capítulo, quando falei em imaginar-te como um automóvel? O exterior do carro é o teu corpo físico, o condutor é a tua alma e o

combustível que faz o veículo andar é o espírito que infunde a tua alma para te permitir avançar de forma constante. Bem, uma vez que és o veículo, tem atenção ao número de cordões energéticos que estás a enviar e a ligar a coisas, para não acabares com o depósito vazio. Certifica-te de que estás a viver um estilo de vida equilibrado e saudável — afinal, és uma alma manifestada em forma física. Estás a descansar e a fazer exercício suficiente? Estás a alimentar-te bem e a tomar todos os suplementos e vitaminas de que o teu corpo precisa? Estas coisas adicionam energia ao teu sistema, em vez de a retirar.

Pega no teu diário e faz uma lista de tudo (ou todos) o que te está a drenar, a irritar ou a perturbar — ou até questões sobre as quais possas estar confuso. Podem ser de qualquer área, incluindo a vida pessoal, profissional e doméstica. Divide a lista em categorias e analisa-as uma a uma. Fazer esta lista é um passo importante. Começarás a notar para onde está a ir a tua energia e poderás tomar decisões mais informadas quando quiseres cortar o cordão e lidar com isso. É incrível quando começas este processo: recuperas a tua energia e, ao fazê-lo, começas a curar-te por completo.

Aqui estão alguns exemplos de cordões energéticos potencialmente drenantes:

- Preocupações familiares
- Dieta pouco saudável
- Falta de exercício
- Adiar uma consulta médica
- Problemas relacionais nunca resolvidos
- Projetos incompletos (pessoais, domésticos ou profissionais)
- Questões financeiras não resolvidas
- Preocupação excessiva
- Assumir os problemas de um amigo

Dá o teu melhor à vida e faz as coisas pelas quais te sentes apaixonado, em vez de apenas falar nelas. Lembra-te de que o teu corpo funciona como uma grande antena psíquica, recebendo energia, pensamentos e sentimentos — e a mesma metáfora aplica-se quando estás a enviar energia. Sempre que te sentires drenado ou cansado, podes ligar-te à Fonte Divina para obter toda a energia de que o teu corpo precisa. Muitos dos exercícios e técnicas ao longo deste livro permitir-te-ão estar aberto e recetivo a esta energia divina, deixando-a fluir para o teu sistema.

Agora é altura de fazer a tua energia mover-se na direção certa e de dares uma boa olhadela na tua vida. Quando interages com as diferentes pessoas nela, elas dão-te energia ou retiram-ta? Há um intercâmbio equilibrado? Deve haver um equilíbrio entre dar e receber. Quero que te tornes

mais consciente de quando e onde dás o teu poder — o poder que infunde a tua alma e que te está destinado. Honra-o.

O Poder Curativo do Perdão

O ato de perdoar é incrivelmente poderoso por si só — tem a capacidade de curar e transformar. Decerto já ouviste a expressão «Perdoar e esquecer», mas não a descartes tão depressa. Muitos de nós ainda tentam esquecer, afastar ou não pensar em alguma mágoa que nos foi causada no passado. Vivemos na esperança de que o coração se cure sozinho e de que os maus sentimentos simplesmente desapareçam. Infelizmente, esta abordagem nem sempre funciona. Ao agarrarmo-nos à raiva ou ao ressentimento em relação aos outros e a nós mesmos, as emoções começam a piorar a nível vibracional ou energético.

Se foste magoado no passado e te agarrares a sentimentos negativos, eles podem cobrar um preço no teu bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Os efeitos psicológicos incluem depressão, tensão, ansiedade e stress. Além disso, os sistemas cardiovascular, digestivo, muscular e nervoso podem todos ser afetados.

Algumas pessoas agarram-se a estes sentimentos durante semanas, meses, anos ou, nos casos mais graves, pelo resto da vida. Normalmente, as pessoas precisam de culpar alguém. Nesta situação, habituam-se a uma vida cheia de raiva, mágoa, cólera e amargura. Assumem a personalidade dessa energia e as emoções negativas tornam-se quem elas são. Se todos esses sentimentos fossem removidos, quem seriam elas?

Como somos energia, acabamos por nos agarrar a estas emoções de dor e raiva. Ressoamos vibrações específicas pelas leis naturais de «o semelhante atrai o semelhante». Acabamos por atrair outros que têm os mesmos problemas e questões. Este é outro exemplo de drenagem energética, que chamo de fuga da alma. Para muitos de nós, é impossível imaginar perdoar alguém que causou tanta dor física, mental ou emocional — especialmente quando a mágoa é profunda. Tomar a decisão consciente de o fazer e libertar o sofrimento é o início do processo de cura. Quando perdoamos, podemos voltar a valorizar-nos e começar a vibrar a um nível mais elevado através do centro do coração, atraindo amor. Não preferirias atrair isso para a tua vida em vez de dor e negatividade?

Todos nós fomos magoados em algum momento, mas muitos continuam a permitir que as mesmas pessoas o façam repetidamente. É um círculo vicioso: se alguém te magoa perpetuamente, é provável que resulte num hábito de comportamento negativo, que é reproduzido e revivido vezes sem conta na tua cabeça e no teu coração. Tens de quebrar o ciclo pouco saudável. Se não conseguires encontrar no teu coração a capacidade de perdoar, arriscas sofrimento a longo prazo e crias conflito com o teu verdadeiro eu-alma.

Acredito que as pessoas pensam que se estão a proteger de alguma forma ao não praticarem o perdão. Poderás muito bem-estar a bloquear o caminho da tua alma e a evolução para novas experiências e oportunidades espirituais. Quando começas a praticar o perdão, não te surpreendas se velhas feridas e memórias, bem como sentimentos tristes e negativos, emergirem. É necessário que ressurjam dos seus esconderijos para que possas iniciar o processo de cura.

O perdão é uma questão de escolha. Não significa necessariamente libertar as pessoas da responsabilidade pelas suas ações — trata-se de libertar a angústia que a tua alma carrega. Quer os outros mereçam ou não ser perdoados, lembra-te de que o estás a fazer por ti. O perdão permite-te usar a tua energia de forma mais saudável e produtiva. Cada vez que o praticas, tens o potencial de quebrar o ciclo de dor. Quando expressas verdadeiro perdão, empoderas-te para deixar de te sentir uma vítima. Começas a libertar quaisquer sentimentos de que foste injustiçado e a tua capacidade de amar e confiar enriquece-se à medida que essas emoções de mágoa e raiva se dissipam.

Na parte mais profunda do teu coração e da tua alma, tens o poder supremo para curar, ultrapassar questões que te têm retido e viver uma vida de total liberdade. Há uma citação que encontrei (embora o autor seja desconhecido) que diz: «Perdoar é libertar um prisioneiro e descobrir que o prisioneiro eras tu.»

Muitas vezes perguntam-me coisas como: «Como posso seguir em frente para voltar a desfrutar da minha vida?» Há alguns anos, uma cliente contou-me uma história perturbadora. Helen era uma alma generosa e de coração quente que ajudava frequentemente os amigos da forma que pudesse com o pouco tempo que tinha na agenda. Era uma pessoa de grandes realizações e do tipo que fazia as coisas de forma eficiente e rápida, o que significava que as pessoas reparavam nela.

Tornara-se próxima de uma colega de trabalho e confiara nela, contando-lhe alguns detalhes pessoais, juntamente com alguns planos para o futuro. Rapidamente forjaram uma amizade calorosa baseada no que pareciam ser interesses e crenças mútuos. Um dia, porém, recebeu um telefonema de outra amiga que estava claramente embaraçada ao contar-lhe que a sua nova confidente andava a dizer coisas negativas e dolorosas sobre ela pelas costas. Essa suposta amiga fazia comentários depreciativos sobre ela ser demasiado arrogante e presunçosa. Era ridículo!

Helen ficou perturbada e perguntou-se por que razão aquela mulher diria tais coisas. A mente começou a acelerar enquanto se interrogava: O que lhe fiz para merecer este tratamento? Como pôde ela fazer isto? Devo ligar-lhe ou não? A reação imediata de Helen foi pegar no telefone e gritar com a mulher,

mas resistiu. Teve de parar um minuto e criar novamente uma mentalidade mais positiva. Permitira que todos os comentários cruéis enfraquecessem conscientemente a sua confiança e erodissem a sua autoestima. Era como se de repente se tivesse imerso em diálogo interno negativo. Aquela mulher de alguma forma infiltrara-se no seu subconsciente e, como resultado, Helen interiorizara os pensamentos negativos, que estavam a alterar a forma como via a si mesma e a sua realidade. Antes de tomar qualquer ação, teve de reconstruir a confiança, pelo que se dedicou a alimentar a mente com pensamentos positivos e empoderadores.

À medida que a névoa se dissipava, Helen começou a ver o que realmente se passava. Fez algumas averiguações discretas e, para sua surpresa, descobriu que a colega tinha bastante reputação de falar mal dos outros. Quanto mais descobria sobre ela, mais claro tudo ficava: a mulher estava aparentemente consumida pela inveja, culpando os outros pelas suas próprias falhas. Neste caso, a minha cliente decidiu perdoá-la — deixar ir, pois na verdade não era um ataque pessoal contra ela; tratava-se mais da outra pessoa. Helen cortou o cordão energético com a mulher e a dor rapidamente diminuiu. Agora o incidente é apenas uma memória distante para ela — tal como a amizade.

Como parte do processo de cortar cordões emocionais no futuro, ensinei a Helen um mantra simples mas empoderador para a ajudar com o perdão e a seguir em frente com a vida: Resolvido — Concluído — Empoderado por isso! Também a deixei com uma das minhas citações favoritas, atribuída a Eleanor Roosevelt: «Grandes mentes discutem ideias; mentes médias discutem eventos; mentes pequenas discutem pessoas.» Adoro essa!

Para começar a prática do perdão, deves libertar as emoções negativas dentro de ti que te mantêm prisioneiro, impedindo-te de viver uma vida saudável e cheia de alma. Podes usar a tua mentalidade motivada para te encorajar, mudando a abordagem e a perspetiva. Se hesitares em perdoar, podes sempre passar algum tempo tranquilo sozinho e concentrar-te em diálogo interno positivo para te convenceres de que vale a pena perdoar. Esteja aberto a receber orientação ou ajuda de outros. Muitos terapeutas, treinadores e conselheiros recomendam que os seus pacientes façam uma lista das pessoas nas suas vidas que precisam de perdão (mesmo que já tenham falecido).

Imagina-te num lugar seguro e confortável — talvez um local especial que signifique algo só para ti. Na tua mente, visualiza a pessoa que queres perdoar a aproximar-se de ti. Vê-a realmente, mas tenta não te reconectares com os sentimentos de raiva, ressentimento ou dor que esse indivíduo possa ter causado — este exercício é sobre libertar essas emoções... é sobre cortar o cordão e seguir em frente. Respira lenta e profundamente e imagina que ambos estão rodeados por uma bela luz verde que emana do coração. As

propriedades curativas da luz ajudam-te a perdoar, aliviando a mágoa e as emoções do passado.

Se experimentares isto por ti mesmo, é útil dizeres as tuas próprias afirmações de cura positivas. Aqui estão algumas das minhas favoritas:

Agora trago o poder curativo do perdão. Agora perdoo-te e liberto-te. Liberto-me das emoções do passado. Perdoo-me por aceitar o padrão de crença de dor e sofrimento. O meu coração está agora aberto para receber amor na minha vida.

Quando experimentares isto, não te alarmes se levar dias, semanas ou até mais tempo para tomares consciência dos sentimentos de perdão. Podes ter-te agarrado a questões durante bastante tempo, por isso dá a ti mesmo todo o tempo que precisares. Saberás quando estiver concluído, porque começarás a sentir uma mudança positiva — é como se um enorme peso fosse levantado. Sentir-te-ás fisicamente mais leve, pois já não estás preso ao passado. O perdão não precisa de ser pedido, comprado, trocado ou ganho... é um presente para ti. O presente que vem do perdão é o amor.

Perdoar a Ti Mesmo

Achas mais fácil perdoar os outros do que a ti mesmo? Pode haver momentos em que fazes algo de que não te orgulhas. Sim, todos agimos assim de vez em quando — alguns de nós mais frequentemente do que outros! Os sentimentos de vergonha e culpa complicarão a tua vida, causando stress e discórdia emocional que pesarão fortemente na tua alma.

O condicionamento social encoraja-nos a perdoar os outros pelas suas ações, mas se não fizermos o mesmo por nós mesmos, acabaremos a segurar a chave da nossa própria prisão. Muitos de nós agonizamos com erros passados, revivendo-os vezes sem conta na mente, como um leitor de vídeo preso num ciclo repetitivo de repetição perpétua. Isso esgota a nossa energia e impede-nos de nos perdoarmos.

Quando te sentes culpado, atrais punição para a tua vida; e em situações mais graves, até a manifestas para ti mesmo. É fácil reconciliar os sentimentos dizendo: «Mereço isto.» No início deste capítulo, escrevi a Oração da Serenidade, e há uma parte que quero repetir: «Deus conceda-me a Serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, [e] a Coragem para mudar as coisas que posso.» Os teus erros passados podem não ser corrigíveis, mas podes reconhecê-los, aceitá-los e assumir a responsabilidade por eles e iniciar o processo de cura dentro de ti.

Se magoaste alguém e precisas de encerramento sobre esses sentimentos, talvez seja altura de seres corajoso. Fala com a pessoa e ouve realmente com o coração aberto a explicação de como ela foi magoada por ti. Não fiques na defensiva — apenas ouve. Compreende como ela se sente.

Tenta pedir desculpa, mas se a pessoa for relutante em aceitar as tuas desculpas, então reconhece a dor que causaste. Lembra-te de que muitas vezes é igualmente importante para a outra pessoa lidar com a mágoa, compreender os porquês e os como, pois esse indivíduo também precisa de encerramento.

Igualmente, podes querer pedir perdão a alguém que já faleceu. Quando me ligo ao espírito como médium, muitas vezes conecto-me com almas que olham para trás para as suas vidas e para as pessoas ainda no plano terreno com um novo sentido de sabedoria, apreciação e compreensão. Tenho a certeza de que não levam rancores passados consigo. Há momentos em que sinto o seu perdão tão fortemente na nossa ligação.

Cada vez que reparas os males que fizeste aos outros, começas a jornada de cura — para eles e para ti. Pode levar algum tempo a recuperar a confiança ou o respeito deles. Pergunta-lhes o que esperam de ti e o que podes fazer por eles, ou sê mais proativo e oferece algumas sugestões. A nível da alma, vale a pena.

Quero lembrar-te novamente que és um ser espiritual em forma humana e experimentas tudo no mundo físico, mas como humano, cometes erros. É natural que continues a cometer mais erros nesta vida e nas futuras. Desde que estejas a aprender com erros passados e a mover-te numa direção positiva, estarás a viver e a amar a partir da tua alma bem como do teu coração.

EXERCÍCIO: Perdão Próprio

Fecha os olhos e inspira profundamente, uma respiração purificadora. Com cada inalação, sente o amor do espírito, a Fonte Divina, a entrar no teu ser. Sente-o envolver lentamente e com suavidade todo o teu corpo. Aceita esta energia amorosa. Agora, imagina na tua mente uma imagem de ti mesmo na idade em que eras mais vulnerável. Vê-te realmente e olha profundamente nos teus olhos. Sabes que os olhos são as janelas da alma e, de alguma forma, parecem perguntar: Vais perdoar-me?

Tem consciência e reconhece que estás a assumir a responsabilidade por teres magoado outro ou a ti mesmo. Agora, deixa esta energia encher toda a área do teu coração. Mantém-na aí por um momento e diz: «Querido [o teu nome], guardo-te no meu coração com todo este amor e quero o melhor para ti neste momento. Amo-te e perdoo-te pelas escolhas dolorosas e pelos erros que cometeste no passado. Agora liberto e deixo ir essa experiência com amor.»

A Respiração Curativa

Tens acesso a um recurso incrível que está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, e o melhor de tudo é que é absolutamente gratuito! Usado no

seu pleno potencial, pode ter um efeito significativo e positivo no teu bem-estar, atuando como um canal para te mostrar o quão poderoso és como alma. Podes ligar-te a ele simplesmente inspirando na tua próxima respiração. Quando entras neste mundo, a primeira coisa que fazes é inspirar e, antes de deixares esta vida, a última coisa que fazes é expirar. A vida é, portanto, uma série contínua de respirações.

À medida que me tornei mais consciente espiritualmente, fascinei-me com a mecânica das minhas próprias capacidades psíquicas. Senti-me atraído pelas tradições orientais e passei muitas tardes longas a ler e a estudar. Como resultado, rapidamente apreciei o valor e a importância de trabalhar com a respiração. A filosofia baseia-se no princípio de que a respiração é a vida e que é a ponte entre o teu corpo e a tua alma. Felizmente, os mestres orientais transmitiram as suas crenças e técnicas a muitos de nós no Ocidente. Aprendemos que, além dos óbvios benefícios físicos derivados de técnicas de respiração adequadas, estas práticas também aumentam a nossa agilidade mental, felicidade e força de vontade.

Muitas vezes, mal te dás conta de que respiras, tomando este milagre como garantido. Assim que a respiração se tornar parte da tua consciência quotidiana, vais perguntar-te como sobreviveste antes de começares a prestar atenção a ela. Afinal, afeta tudo o que fazes.

As antigas filosofias espirituais orientais e ocidentais ensinam-nos sobre a força vital universal que corre através de tudo, incluindo ti. Esta energia espiritual dá vida ao teu corpo e mantém-te ligado à força universal que te rodeia. (Se estiveres interessado em aprofundar o teu conhecimento sobre a respiração, recomendo vivamente um guia educativo maravilhoso chamado Science of Breath, de Yogi Ramacharaka.)

A medicina chinesa antiga tem o seu próprio nome único para esta energia universal que flui através de nós, chamando-lhe chi — os hindus chamam-lhe prana. Ela corre pelos nossos órgãos vitais, permeia os nossos ossos e revitaliza o nosso sangue e outras partes do corpo ao longo de uma rede de sistemas internos chamados meridianos. Esta energia espiritual é aquilo com que os curadores e outros praticantes de saúde natural (como acupunturistas, reflexologistas, curadores energéticos e alguns massagistas) trabalham no processo de remover bloqueios no nosso sistema energético. Quando ignorados, estes bloqueios podem manifestar-se no corpo como doenças, dores e sofrimentos; ou, se não tratados, podem criar desequilíbrios nos nossos estados mental e emocional.

Manter a energia a fluir suavemente pelo nosso sistema promove uma mente e um corpo mais saudáveis. Seria maravilhoso acreditar numa utopia onde todos levamos vidas sem stress, mas, infelizmente, vivemos num mundo acelerado onde muitos de nós são afetados pelo stress. Não posso enfatizar o

suficiente a importância de aliviar a tensão e a ansiedade regularmente, seja através de terapia de massagem, ioga, meditação ou exercício físico. Descobre o que funciona melhor para ti.

O corpo humano é sustentado pelo mesmo prana que nutre o Universo. O corpo (o teu equipamento) tem a capacidade de controlar e utilizar esta energia especial por meio do pranayama. Por favor, não te deixes assustar pela palavra; significa simplesmente «controlar, canalizar e direcionar o fluxo de prana através do uso da respiração». O prana existe em todas as coisas, mas é completamente independente delas.

Embora não andemos por aí a dizer «Estou a ficar sem prana!» quando o nosso corpo está esgotado dele, frequentemente queixamo-nos de nos sentirmos cansados ou indispostos. É nesses momentos que a respiração deve vir em primeiro lugar, por isso, quando começas a perguntar-te: Por que razão pareço exausto, me sinto stressado ou simplesmente desequilibrado?, para um momento e pergunta-te para onde está a ir a tua energia e como tens respirado ultimamente.

Considera a forma como respiras como um reflexo da maneira como vives a tua vida. Se estás a usar respirações superficiais, restritas ou curtas, é mais do que provável que estejas a reter ou a suprimir as tuas emoções. Estás a limitar o potencial da tua vida e a verdadeira natureza de quem realmente és — e, mais importante, de quem podes ser.

O prana é uma força psíquica essencial, por isso todos nós devemos estar conscientes da sua existência. Podes e tens acesso a este reservatório universal. Ninguém está excluído... está aí para todos. Além de respiras conscientemente, o que te ajuda fisicamente ao trazer mais prana para o teu corpo, quero mostrar-te como pode ajudar-te a nível espiritual. O prana nutre a matéria e é o recurso que existe no campo magnético que rodeia todas as coisas vivas (aura) e eleva as vibrações dos teus centros energéticos (chakras).

Deixa-me guiar-te através de dois exercícios poderosos. O primeiro destina-se a acompanhar a técnica de «Consciência da Respiração» do Capítulo 1, usando a contagem de números ao inalar, reter e expirar cada respiração. Entrar no ritmo da respiração é mais importante do que esforçar-te pela sua duração.

Se sentires tonturas ou leveza na cabeça, para e faz uma pausa até o teu sistema se ajustar a respirar desta maneira. Por favor, toma o teu tempo e concentra-te em fazer os exercícios corretamente para que obtenhas o benefício total.

EXERCÍCIO: Mover o Prana

Encontra um lugar confortável para te deitares. Pode ser uma cama ou um tapete de exercícios no chão. Descansa as mãos levemente sobre o teu plexo solar (localizado mesmo abaixo das costelas, logo acima do abdómen). Respira ritmicamente. Inspira lentamente até à contagem de quatro. Retém por duas contagens e expira até à contagem de quatro. Após mais duas contagens, inspira novamente por quatro contagens, retém por duas e expira até à contagem de quatro. Continua durante cinco minutos até te instalares num ritmo constante ao longo do exercício.

Depois de estabeleceres um ritmo confortável, quero que uses a tua imaginação e força de vontade para visualizares que cada respiração inspirada está infundida com prana. Lembra-te de que podes comandar esta força (tal como os iogues fazem) para fluir para onde quiseres. Algumas pessoas acham útil visualizar o prana sob a forma de luz branca cintilante. Com cada respiração, tenta criar uma imagem mental do prana a entrar pelas narinas e a fluir diretamente para os pulmões. Imagina que esta energia está a ser absorvida e armazenada no teu plexo solar. Com cada respiração, deixa a energia circular na área do plexo solar, fortalecendo todo o teu corpo e mente.

Ao expirares, mantém a tua vontade e imaginação. Visualiza esta energia a ser distribuída por todo o teu corpo. Sente-a a penetrar em cada osso, músculo e terminação nervosa, desde o topo da cabeça até às pontas dos dedos das mãos e dos pés.

Este exercício é maravilhoso se te sentires cansado ou precisares de te revitalizar. Podes sentir uma sensação de formigueiro no couro cabeludo, na testa, no rosto ou até nas mãos e dedos. Isto é bastante normal e é um sinal positivo de que estás a sentir os efeitos do prana e a fazer o exercício corretamente. Também podes sentir a energia a mover-se para trás e para a frente enquanto limpa e revitaliza a tua aura e o sistema de chakras. Ao mesmo tempo, está a elevar a tua vibração e a repor o teu suprimento vital de energia espiritual.

Mais uma vez, não forces este exercício. Deve ser realizado num estado de espírito calmo e suave enquanto aprendes a trabalhar com o poder curativo da respiração.

EXERCÍCIO: Cura à Distância

Quando te tornares proficiente em recarregar-te a ti mesmo, poderás partilhar este dom de cura com familiares e amigos que se sintam letárgicos ou precisem de energia revitalizante — isto é conhecido como cura à distância ou cura ausente. Esta forma de cura espiritual não requer que os destinatários estejam fisicamente presentes, pois é possível transmitir energia curativa a qualquer distância. A energia não segue as leis do tempo e do espaço, por isso

não importa onde eles estejam no mundo. Eles podem nem estar conscientemente cientes de que a cura foi realizada para eles, mas esperemos que sintam os benefícios. É o amor e a preocupação que tens por eles que importa.

Vamos começar o processo de enviar cura à distância. Podes sentar-te ou deitar-te ao transmitir energia. Fecha os olhos e começa por erguer as mãos com as palmas viradas para fora. Ao centrares-te, concentra a tua consciência na área do coração enquanto começas a respirar de forma fácil e calma. Imagina uma luz branca cintilante a fluir das tuas palmas e do teu centro do coração. Faz uma pequena oração a Deus, à Fonte Divina, para que a tua alma atue como canal para a energia curativa (prana) fluir através de ti para a pessoa da tua escolha.

Quando começares a ver ou sentir a energia a fluir, diz o nome do destinatário em voz alta ou na tua mente; e imagina-o ou a ela saudável, equilibrado(a) e completo(a). Ao concentrares-te nesta imagem, repara em quão saudável o indivíduo parece nos olhos e vê aquele brilho de luz e saúde a irradiar dali. Esta energia curativa está carregada com o teu amor e compaixão, por isso sente realmente essas emoções a encherem-te enquanto envias esta força ao teu amigo.

Também podes transmiti-la a várias pessoas, uma de cada vez ou até em grupo. Ao enviares-lhes este maravilhoso dom de cura, a energia fluirá para eles e começará a trabalhar através do campo energético (aura) que os rodeia, que por sua vez será absorvido pelo corpo físico deles.

Este exercício leva apenas alguns minutos. Quando terminares, agradece à Fonte fazendo uma pequena oração. Tenta lavar as mãos depois para cortar a ligação, ou simplesmente sacode os dedos em direção ao chão, onde a energia será absorvida de volta pela terra. Esta cura vem do teu coração com amor, e ligar a partir do coração significa ter uma ligação, mas com um desapego amoroso para que não seja um dreno no teu próprio poder.

A cura à distância também pode ser enviada a pessoas e lugares com os quais não estás familiarizado. Se houver problemas noutro país devido a um desastre, podes enviar energia às pessoas que lá vivem para ajudar no seu sofrimento. Imagina os milhões de pessoas que olharam chocadas após a tragédia do 11 de Setembro. As dezenas de milhares de pessoas que sofreram sentiram e testemunharam o amor e a energia curativa vindos de todo o mundo enquanto tentavam lidar com as suas perdas e reconstruir as suas vidas.

Se ouvires uma ambulância ao longe, envia energia aos seus ocupantes. Se souberes de uma família necessitada, envia-lhes energia. Se descobrires que um vizinho está prestes a deixar esta terra, envia-lhe energia para que a passagem seja pacífica. Não tem de haver uma doença para enviares cura — podes até enviá-la a uma situação difícil. Se um amigo teu se está a separar do

cônjuge ou houver um mau ambiente de trabalho em algum lugar, essas pessoas também podem beneficiar de um pouco de pensamento ou intenção curativa. Não há limites assim que desenvolves uma consciência de cura. Como já disse muitas vezes, estamos todos ligados. Podes fazer a diferença.

O Teu Santuário Pessoal de Cura

O poder da tua imaginação é ilimitado. As técnicas de visualização podem transportar-te para onde quiseres... não há fronteiras. Quando levas uma vida cheia — a correr a toda a velocidade, sem tempo para parar ou sequer para respirar — pode ser difícil encontrar um momento tranquilo para ti mesmo. No entanto, todos precisamos desses momentos, pois são essenciais para o nosso bem-estar geral.

Aprendi esta lição muito cedo durante o meu treino como médium. Ensinaram-me uma técnica de visualização que pratico sempre que sinto necessidade de cura e relaxamento, ou quando simplesmente preciso de refletir e apenas ser. É um tempo para a minha alma ser acalmada, infundida e recarregada com energia curativa. Quando não tens oportunidade de te afastares fisicamente, podes ir para o teu próprio santuário de cura especial, e o melhor é que ele está mesmo aí, onde quer que estejas! Ensinaram-me a mergulhar na minha própria imaginação, a visualizar e construir um santuário de cura na minha mente — um lugar tranquilo que está sempre lá, um que posso chamar de meu porque o criei.

Quero partilhar os detalhes do meu santuário de cura contigo. Tomei a decisão consciente de querer um lugar para onde pudesse entrar — como uma divisão, em oposição a um espaço aberto — por isso desenhei esta bela divisão na minha mente, como se estivesse a montar um puzzle. Foi tudo escolha minha. A minha cor favorita é o azul, por isso escolhi paredes azul-claro que brilham com luzes particulares. Decorei a divisão com flores frescas, plantas e cristais de todos os tamanhos diferentes.

Os cristais fazem a luz saltar pela divisão em cores de arco-íris que dançam nas paredes enquanto me movo, o que tem um efeito relaxante incrível. No meio da minha divisão, coloquei uma mesa incrível feita de metal polido, moldada exatamente ao formato do meu próprio corpo. É maravilhosamente suave ao toque e, embora seja de metal, nunca está fria. É tão confortável deitar-me nela quando quero relaxar e curar-me.

À medida que continuei a desenhar a minha divisão, construí uma janela aberta do chão ao teto em frente à mesa. Enquanto descanso na superfície moldada, tenho vista para florestas verdes cobertas por montanhas de topo branco. O céu é um maravilhoso azul-turquesa. Para mim, isto é a utopia, onde tudo está em perfeita harmonia. A brisa fresca enche a divisão com os aromas da floresta.

O meu santuário estava quase completo. Imaginei pequenas colunas nas paredes para tocar música calmante e muitas vezes imagino que estou banhado em luzes de cores diferentes enquanto me deito na mesa. A música e a luz têm as suas próprias qualidades curativas. Havia uma parte final do meu santuário que decidi adicionar: um pequeno computador com uma borda de néon branco brilhante para que possa escrever as perguntas que quero que sejam respondidas. De vez em quando, peço a um dos meus guias que se junte a mim, ou posso chamar um curador para um problema específico. O meu santuário ficou então completo. Satisfaz todas as minhas necessidades de cura... é o meu lugar privado quando quero renovar a minha força espiritual e emocional.

Como expliquei anteriormente, a mente e o corpo não discriminam entre imagens sensoriais criadas na tua mente e as da realidade. Quanto mais forte for a imagem que criares, mais forte será o resultado. Assim que desenhares o teu próprio santuário de cura, ele permanecerá contigo pelo resto da vida sempre que precisares dele. Há alturas em que visito o meu santuário todas as semanas, ou posso passar meses sem o visitar, mas quando entro por aquelas portas, a energia curativa está intacta e exatamente como a deixei. Tenho todas as ferramentas na minha imaginação e, se precisar de mais alguma coisa, simplesmente visualizo-a. Agora que partilhei o meu santuário de cura privado, é altura de criares o teu, um lugar que possas honrar e chamar de teu próprio... Estás pronto?

Certifica-te de que estás confortável, num lugar onde não vás ser perturbado durante um bocado. Assim que te instalares, usa o poder da tua mente e imagina o teu próprio santuário especial. Que tipo de lugar gostarias que fosse? Queres que seja interior ou exterior? É a tua praia favorita, ou uma cabana numa ilha tropical rodeada por água azul-cristal? Alternativamente, podes imaginar o teu santuário numa floresta ou no topo de uma montanha. Queres uma palavra-passe especial que te conceda acesso ao teu refúgio seguro e confortável?

Se escolheres interior, é numa divisão acolhedora ou num espaço aberto e alto? Lembra-te de que podes criar o que quiseres. Se quiseres deixar de fora o teto para poderes ver o sol, ou as estrelas à noite, tudo bem. Imagina a divisão na tua cor favorita. Há quadros, palavras, espelhos ou decorações pendurados nas paredes? Escolhe os móveis que queres colocar pela divisão. Deixa a tua imaginação voar enquanto continuas a construir o teu santuário, exatamente como o queres. Torna-o o mais real possível. Este é um lugar para curar o teu corpo, mente e alma, por isso escolhe tudo para apoiar o processo — cabe-te a ti decidir se queres adicionar ou remover algo. Torna-o um refúgio seguro e confortável.

Assim que construíres o teu santuário, é altura de entrares e de visitares o teu lugar especial pela primeira vez. Olha à tua volta e usa todos os teus

sentidos. Estende a mão e toca nos móveis, paredes, decorações e ornamentos. Cheira o ar e as fragrâncias da Mãe Natureza. Ouve os sons próximos, bem como os que vêm de longe. Sente o calor do sol ou a frescura de uma brisa a tocar na tua pele, juntamente com a terra ou o chão debaixo dos teus pés. Deixa a maravilha dos teus sentidos encher a tua alma.

Torna-te confortável aí, quer estejas sentado ou deitado. Dá uma boa olhadela à tua volta: para cima, para baixo e de um lado para o outro. Há algo que gostasses de adicionar ou mudar? Visualiza-o e completa o teu espaço. Queres dar ao teu santuário o seu próprio nome pessoal? Gostarias de trazer um guia ou um curador para te ajudar com qualquer pergunta ou problema que esperas resolver? Queres convidar mais alguém, talvez alguém que amas ou com quem possas ter um problema, para criar um resultado mais positivo no teu mundo físico? Tudo é possível!

Não importa que tipo de santuário de cura cries, ele estará sempre lá para ti. Basta fechares os olhos e imaginares-te a entrar novamente nele. Vai lá tantas vezes quantas quiseres. Quanto mais visitares, mais forte a imagem se tornará. Lembra-te de que este é o teu santuário de cura, um lugar maravilhoso para ti e para a tua alma recuarem quando precisarem de um pouco de respiro das pressões do mundo exterior.

Capítulo Seis

Libertar-se:

Transformar o Passado numa Ponte para o Futuro

Cobrimos grande parte do trabalho de base para compreender o poder impressionante da alma. Agora é altura de passares para o nível seguinte da tua consciência e crescimento. Podes estar a fazer todo este trabalho para te tornares mais iluminado, e isso é ótimo. No entanto, para realmente pôr fim à tua dor, sofrimento e descontentamento e alcançar mais paz e felicidade na tua vida — ou seja, para te sintonizares ainda mais com a tua alma — é importante que lides com o desafio humano definitivo entre o eu-ego e a alma.

Quando sentimentos e pensamentos negativos são incutidos no teu eu-ego, criam desarmon40ia, instabilidade emocional, preocupação e padrões de comportamento negativos. Quando dedicares tempo a explorar e curar as tuas diferentes perspetivas e sistemas de crenças, terás uma posição mais forte contra as inseguranças que provêm do teu eu-ego, dando à tua alma a oportunidade de avançar e voar para novas alturas. Experimentarás uma consciência mais profunda de ti mesmo e dos outros e, ao fazê-lo, escolherás um caminho que estará mais em sintonia com a tua visão interior.

Conheço tantas pessoas que exibem talentos naturais brutos e que poderiam ser tão bem-sucedidas se apenas vissem o que os outros veem nelas. Isto também me toca, pois recordo o meu próprio passado quando

comecei a praticar como médium. Estava cheio de dúvidas sobre mim mesmo, como: Serei suficientemente bom? A evidência que apresentarei será validada? O que pensarão as pessoas de mim? A minha batalha constante com o medo que vinha da minha própria mente acabou por diminuir à medida que colegas e amigos que viam o talento que possuía me lembravam continuamente que tinha algo único, algo pela qual era apaixonado: um dom que podia ajudar e curar os outros. De alguma forma, tinha de aprender a deixar ir as dúvidas que me retinham e adotar uma abordagem fresca ao meu processo de pensamento. Uma metáfora de que gosto muito é ver a vida como um carrossel: por vezes, é mais seguro ficar nele do que saltar. É o medo do desconhecido — ou, pior ainda, o problema de como voltar a subir depois de cair.

As minhas dúvidas provinham da minha educação, pois nunca recebera elogios por nada que fizesse bem ou encorajamento para me esforçar e ser o que quisesse. As minhas expetativas tinham sido definidas baixas para mim. Preocupava-me constantemente se seria capaz de fazer este trabalho bem e se conseguiria lidar com a responsabilidade de ser uma linha de vida para tantas pessoas cujas almas estavam magoadas e que sofriam com luto pessoal.

A preocupação é uma extensão do medo e pode ser um golpe devastador para o teu desenvolvimento pessoal e espiritual. Geralmente, preocupas-te mais com coisas que pensas conscientemente do que com perigos físicos como uma inundação ou um furacão. Tudo tem a ver com o teu condicionamento. Quero encorajar-te a começar a libertar-te de hábitos passados, restrições e traços de comportamento. Deixa ir essa mentalidade de preocupação.

Lança fora essas limitações que te têm retido. Para de usar linguagem como: «Se ao menos eu tivesse...» ou «Se ao menos eu tivesse sido...». Possuis uma alma e uma vida neste corpo — por que viver uma existência de «poderia ter», «teria» ou «deveria ter»? À medida que expandes a tua mente e exploras novos sistemas de crenças, embarcarás num caminho de oportunidades infinitas que te servem a ti, às tuas necessidades e à tua alma para o teu bem maior.

Libertar-se da Preocupação

Alguma vez sentes que nasceste para te preocupar? Consegues pensar agora em alguém que mereça o título de «Preocupado Crónico»? As pessoas contam-me frequentemente o que as atormenta — mas, afinal, sempre o fizeram. Mesmo em criança, as pessoas desabafavam comigo as suas preocupações e problemas, independentemente de me conhecerem ou não. Hoje em dia, sei que isso faz parte do território do que faço profissionalmente. Tenho uma profunda empatia por quem se preocupa, pois sei o que isso é,

tendo sido eu mesmo um preocupado perpétuo. Fui criado numa casa com alcoolismo, por isso a ansiedade tornou-se uma segunda natureza para mim.

As pessoas dizem-me muitas vezes: «John, como podes preocupar-te? Não és médium?» Embora esteja abençoado com este dom maravilhoso, continuo a ser muito humano. Algumas pessoas pensam que remoer as coisas as protegerá de alguma forma ou as preparará para o inesperado. Lamento desmistificar isso, mas não funciona assim.

Quando te preocupas, interrompes o teu ritmo natural, afetando todas as áreas da tua vida e consumindo o teu tempo — tempo que poderia ser usado para desfrutar da vida, bem como para refletir, relaxar e acalmar a mente, meditar e estar contigo mesmo e com a tua alma. Quando te preocupas, estás a demonstrar falta de confiança em Deus, a Fonte Divina. Vieste da Fonte e és um com Ela, por isso sabe e confia que Ela está sempre a trabalhar para te ajudar.

Lembro-me de há alguns anos, quando fiz um teste para um piloto de televisão sobre médiuns e psíquicos. Fui um dos três escolhidos para auditar para apresentador do programa. No mundo da televisão, tudo se torna frenético assim que a ideia é lançada, mas esse impulso inicial é geralmente seguido por um longo período de espera. Esperei e esperei mais um pouco. Sentia que o programa era perfeito para mim e queria fazer parte dele.

Claro que comecei a preocupar-me se iria ou não conseguir o contrato. Após ainda mais espera, recebi finalmente uma chamada a dizer que não fora selecionado. Senti-me desapontado e o diálogo mental começou com força: Por que não fui escolhido? Não era suficientemente bom? Poderia mesmo ter aproveitado esta oportunidade. E agora?

Teria sido uma boa altura para me lembrar de que é importante não deixar a ansiedade tomar conta de todo o processo de pensamento. A preocupação gera mais preocupação. Depois de receber a má notícia, um amigo sábio ligou-me e disse: «Por que estás tão abatido? Sabes que não conseguiste isso porque não era para ser, e algo melhor virá!» De facto, algum tempo depois, recebi uma chamada para outro projeto televisivo que era ainda mais adequado à minha personalidade e às minhas capacidades — e consegui o trabalho! Se há uma moral nesta história, provavelmente é esta: o programa original para o qual auditei nunca chegou a ser transmitido! Aprendi uma lição interessante, que se tornou um dos meus mantras pessoais: Tudo o que posso fazer é o meu melhor, por isso deixa ir o resultado. Quando adotas esta atitude, é mais divertido e há menos preocupação!

Este capítulo é sobre libertar-se, e quis incluir uma secção dedicada especificamente ao efeito paralisante da preocupação na alma. Muitos de nós deixamos esta emoção tomar conta das nossas vidas. Ela retém-nos num aperto firme, nunca nos permitindo avançar numa direção positiva. Pode

literalmente bloquear as nossas capacidades criativas e impedir-nos de alcançar o nosso pleno potencial e expandir a capacidade da nossa alma. Pode parar-nos abruptamente, retendo-nos temporariamente ou, nalguns casos, de forma mais permanente.

Se vais levar uma vida expansiva e preenchida pela alma, parte do processo de libertação é aprender a parar de te preocupar. Claro que haverá momentos em que é legítimo sentir preocupação. É impossível não nos preocuparmos se um familiar estiver gravemente doente ou se um amigo estiver a passar por uma crise pessoal. No entanto, falo de quando a preocupação se intromete na vida; causa stress; e impede-te de dormir, relaxar e desfrutar da vida ao máximo — quando começa a sufocar a tua alma.

Muitos de nós nem nos apercebemos quando estamos a preocupar-nos. Essa é a natureza dos hábitos. Tornar-nos conscientes é uma parte importante da redução da ansiedade. À medida que te tornas mais consciente do hábito de preocupar, é possível desenvolver a capacidade de o desligar antes que tome conta. A preocupação pode ser desencadeada por algo tão simples como ver as notícias na televisão com todas as imagens gráficas. Se és do tipo de pessoa afetada pelas notícias, é possível que isso te empurre para um estado de ansiedade e stress. Não podes mudar o mundo, mas podes mudar-te a ti mesmo.

Ao trabalharmos em nós mesmos, estamos a nutrir a consciência positiva global do mundo ao qual estamos todos ligados. Agora, vamos dedicar alguns minutos a identificar o que mais nos preocupa. Aqui estão apenas alguns exemplos de preocupações típicas:

• As nossas famílias • As nossas finanças • As nossas carreiras (ou a falta delas) • O que os outros pensam de nós • Se estamos demasiado gordos ou demasiado magros • Ir ao médico ou ao dentista • O aumento dos custos dos combustíveis • Exames e testes • Os problemas dos outros

Muitas vezes preocupamo-nos porque é tudo o que sabemos fazer — e alguns de nós até se preocupam com o quanto se preocupam! A ansiedade é um estado mental que pode restringir o nosso crescimento. É fácil identificar aqueles que têm este problema; está escrito em todo o lado nas nossas caras. As nossas testas estão franzidas com linhas de preocupação. Frequentemente, a nossa saúde também é afetada.

Conheço um cavalheiro incrível, Derek, que conheci há muitos anos. Tem tanto talento, é bem educado e merece uma grande carreira como orador público, mas preocupa-se exatamente com aquilo para que foi treinado. Já o vi falar e é dinâmico, mas as suas preocupações retêm-no. Subvaloriza-se e fica aquém do seu potencial. Quase se ouve a mente dele a trabalhar e a inquietar-se enquanto se pergunta: Serei interessante? O público vai gostar de mim? Estou a usar a roupa certa? Tenho presença de palco? E se toda a gente sair a

meio? Uma simples preocupação torna-se dez... e depois ainda mais. É como uma célula cancerosa — multiplica-se continuamente. As dúvidas tornam-se tão grandes que ele começa a acreditar nelas, mas podem ser curadas.

No caso de Derek, trabalhou com um life coach que o encorajou, dizendo-lhe que era altura de quebrar o ciclo desses hábitos mentais desempoderadores — por outras palavras, era altura de parar de viver com todas as dúvidas passadas e abraçar o momento e as incríveis oportunidades que esperam no futuro.

As pessoas que se preocupam geralmente lembram-se mais dos seus fracassos do que dos sucessos. Quando Derek alterou a sua consciência, começou verdadeiramente a mudar a vida. Se te identificas com a história de Derek, é agora altura de te libertares e começares a construir a tua ponte para o futuro. Nas secções seguintes, dar-te-ei algumas técnicas para ajudares a vencer esta forma de tormento mental. Cada vez que lidas e superas um aspeto da preocupação, a tua confiança cresce e começas a fazer o que queres na vida com entusiasmo e paixão.

Manter-se Ocupado = Preocupar-se Menos

Há muitas formas de impedir que a preocupação paralise e sufoque a tua vida. Uma delas é manteres-te ocupado. Quando a tua agenda está cheia, realmente não tens tempo para te preocupar. As pessoas com demasiado tempo livre frequentemente passam-no a sentir ansiedade. Por isso, se és um preocupado nato, tenta reconhecer as ocasiões em que te apanhas a preocupar-te mais.

Regista os teus pensamentos num diário durante algumas semanas, identificando os momentos ou lugares em que te sentes apreensivo, e vê o que desencadeia esse sentimento. Acompanha a frequência com que a preocupação ocorre. Eu carrego um gravador de bolso, que é um pequeno dispositivo ótimo. Uso-o para gravar notas para mim mesmo que transcrevo mais tarde — é melhor do que andar com um bloco de notas.

Lembra-te de que não estás a evitar problemas; estás a tentar mudar a tua programação mental.

Tens de encontrar coisas alternativas para fazer durante esses momentos críticos de preocupação. Agita as coisas e muda a tua rotina. Por exemplo, se descobrires que um dos principais momentos em que te preocupas é depois do trabalho quando chegas a casa, usa esse período para começar um novo projeto — algo que ocupe e desafie a tua mente.

Há alguma aula noturna ou workshop que sempre quiseste frequentar, que melhorasse o teu emprego ou que te fizesse simplesmente fazer algo

completamente diferente? Sê o teu próprio coach espiritual e apoia-te com afirmações positivas; come uma dieta saudável e equilibrada; e faz exercício sozinho ou junta-te a um ginásio. Também é importante sair de casa e conectar-te com a natureza o mais frequentemente possível.

Ser produtivo pode levar a uma maior felicidade, à medida que realizas mais e te preocupas menos. Imagina como te vais sentir quando estiveres a usar o teu tempo de forma mais eficaz, a preocupar-te menos, a relaxar mais e, ao mesmo tempo, a avançar na carreira e a superar o que pensavas ser possível. Todo o processo tem um efeito em cascata à medida que a tua família, amigos e colegas veem e sentem a mudança em ti e começam a imitar as tuas ações positivas e a integrá-las nas suas vidas. Todos ganham!

Ser Perfeito Nem Sempre É a Resposta

Outra forma de evitar a preocupação é parar de ser tão perfeccionista. Não tens de fazer tudo de forma impecável. É principalmente na mente que te preocupas em fazer tudo certo. Aprendi a substituir o perfeccionismo pela permissão para ser humano. Sempre tive talento artístico e, quando frequento aulas de desenho, não parto para criar uma obra-prima — desenho simplesmente o melhor que posso. Fico feliz por estar no presente e desfrutar simplesmente do tempo a desenhar.

Quando adotas esta atitude, preocupar-te-ás menos e serás mais feliz no processo. Conheço alguém que é meticuloso em tudo o que faz. Provocamo-lo sem parar e chamamos-lhe «Sr. Lista com Marcas» porque, sempre que envia um e-mail ou cria um documento, é garantido que tem algumas listas com marcas! Não consegue terminá-lo a menos que esteja perfeitamente formatado e tudo seja consistente, mas aqui está a parte séria — aplica isto a todos os aspetos da vida. Preocupa-se se não analisou todos os resultados, considerou todos os ângulos, verificou e voltou a verificar. É incapaz de vencer a compulsão de ser perfeito. É a sua abordagem mental que o obriga a trabalhar assim. Como a preocupação é uma extensão do medo, e o maior medo dele é não estar no controlo, o perfeccionismo é apenas outra forma de manter o controlo.

Pode ser uma situação perigosa: preocupas-te tanto com a tua reputação que, no final, ela sofre a tal ponto que não tens reputação nenhuma para defender. Há um meio-termo aqui, que engloba a «paz de espírito». Além disso, se és alguém que adia constantemente tudo, pode ser sintomático desta forma de preocupação «perfeccionista». Podes ter-te dito que não podes convidar pessoas para jantar até a sala de jantar ser redecorada, ou que não deves candidatar-te a esse novo emprego até teres mais experiência — ou as miríades de outras desculpas para adiar algo até amanhã.

Adiar é apenas outra forma de preocupação. Trata-se de querer garantir que as coisas estejam perfeitas antes de avançar. Há ocasiões legítimas em

que queres fazer algo perfeitamente, mas há igualmente muitas em que o velho ditado «As ações falam mais alto do que as palavras» deve prevalecer. Às vezes, tens simplesmente de avançar e fazer em vez de hesitar. Por isso, não esperes sempre que as condições sejam ideais — podem nunca ser. Faz algo! É melhor do que não fazer nada. Dá um desconto a ti mesmo! Sim, relaxa, alivia e não tentes ser perfeito o tempo todo. Tenta ser feliz em vez disso!

EXERCÍCIO: Reorganizar a Tua Paisagem Mental

É impossível dar conselhos gerais que sirvam para todos. As pessoas são afetadas pela preocupação de formas diferentes e não há um único método para a curar ou eliminar completamente, independentemente das circunstâncias. Algumas pessoas podem até precisar de terapia ou aconselhamento, mas é saudável olhar para a tua vida de tempos a tempos e tentar alguma reestruturação cognitiva básica. Há alguns passos simples que podes dar. O exercício seguinte é uma boa forma de ajudar a gerir os teus hábitos de preocupação.

1. Faz uma lista do que mais te obsessa. Identifica o que pensas quando te preocupas. Tenta ouvir o teu diálogo interno. Anota esses pensamentos. Permite-te apenas um certo tempo para te preocupar e depois segue em frente.

2. Assim que entrares na rotina de registar os teus pensamentos de preocupação num diário, pega nas tuas notas e dedica algum tempo a analisar cada pensamento. Qual é a evidência para ele? É provável que aconteça? Já aconteceu antes? Finalmente, há alguma razão lógica para acreditar que alguma vez acontecerá? Se não, risca-o da lista com uma caneta vermelha grande!

3. Qual é a pior coisa que poderia acontecer? Planeia como lidarias com isso. Que ações poderias tomar para minimizar o efeito? Escreve o que precisas de fazer.

4. À medida que manténs o teu diário destas preocupações e das possíveis ações que poderias tomar, tenta escrevê-las em duas colunas para que os novos pensamentos formem um resultado positivo.

5. Quando te preocupas, tendes a imaginar a pior coisa que poderia acontecer, mas também podes imaginar a melhor coisa que poderia acontecer. Tenta inverter!

6. Medita e pratica o exercício de «Relaxar o Corpo», e começa a falar com o teu eu superior e pergunta se há outra forma de deixares ir uma preocupação ou preocupação específica. Esteja aberto e pergunta se há algum outro conselho que precises de ouvir neste momento.

À medida que começas a fazer mudanças subtis na forma como pensas, no quanto te preocupas ou no que te preocupas, lembra-te disto: Quaisquer ajustes que tentes fazer serão apenas temporários a menos que os assumes tu mesmo. Ninguém mais os pode fazer acontecer por ti... só tu! Tens de ser responsável pela tua própria transformação. Acreditar que deves mudar não é suficiente; tens de dizer a ti mesmo que deves mudar — que podes mudar.

Libertar-se de Medos Psicológicos

Há vários fatores que podem impedir-te de alcançar o propósito da tua alma de seres tudo o que podes ser. Por vezes, as causas raízes que te retêm são indetetáveis. Por exemplo, podes sentir-te como se estivesses preso, especialmente se viveres com medos psicológicos que foram incutidos em ti, seja por outros ou por ti mesmo. Este condicionamento pode ser causado por algum evento importante no passado ou por algo que está a acontecer agora. Quando a programação mental se torna negativa, tens tendência para existir num mundo baseado no medo, o que por sua vez cria pensamentos baseados no medo como:

• O que pensam os outros de mim.? • Vou falhar. • É tarde demais para mim. • Vou cometer o mesmo erro novamente.

Cada um destes pode tornar-se um fator limitador importante na tua vida diária, se escolheres permitir. Estes padrões mentais alojam-se no teu subconsciente e podem afetar os teus pensamentos futuros. O teu comportamento segue então o que foi programado na tua mente e psique.

Estes programas têm o poder de se tornarem bastante destrutivos e roubarão à潇 tua alma, bem como à tua vida, energia preciosa. Tais algemas psicológicas tirar-te-ão a oportunidade de expressar o teu pleno potencial, a menos que aprendas a libertar-te delas.

Quero ajudar-te a explorar estes pensamentos limitadores baseados no medo e encontrar formas de lidar com eles para que possas erradicá-los da tua mente e da tua vida. Por baixo destes pensamentos, tens a capacidade e o poder como alma de seres uma força saudável e positiva na tua própria vida, trazendo mais energia, felicidade, sabedoria e cura.

Seria fácil escrever um livro inteiro sobre este tema sensível, mas quero ajudar-te a libertar-te de alguns dos pensamentos limitadores mais comuns que nos afetam a todos. Mais uma vez (e provavelmente não será a última), quero lembrar-te de que és uma alma ligada à Fonte Divina. Confia e sabe que estás destinado a ser feliz e completo, não preso pelo condicionamento psicológico do teu passado ou do teu eu-ego. Para mudar, em última análise, deves reconhecer e tornar-te consciente dos padrões de comportamento negativos na tua vida para que possas processá-los e corrigi-los, agora e no futuro, à medida

que emergem. Ao fazê-lo, aumentarás a oportunidade de estares em total harmonia com a tua vida, a tua alma e contigo mesmo.

A Síndrome do «O Que os Outros Pensam de Mim»

Quantas vezes estiveste numa festa e não disseste nada durante uma discussão em grupo por medo do que os outros poderiam pensar de ti, ou por acreditares que não tinhas nada de importante a acrescentar? Preocupas-te por não seres suficientemente educado para te encaixares nalguns círculos sociais? Igualmente, provavelmente estás preocupado com o que as pessoas pensarão se usares uma certa roupa, uma que talvez se destaque na multidão. Esta forma de pensamento negativo cria preocupação sobre como os outros te percebem e sufoca a tua criatividade e expressão pessoal. Pode impedir-te de te divertires ou até de ires aos lugares de que mais gostas.

Todos nós fomos culpados disto em algum momento, e acredito realmente que passamos muito mais tempo a preocupar-nos com o que os outros podem pensar de nós do que deveríamos. Lembra-te apenas de que eles provavelmente estão tão preocupados com o que nós pensamos deles! As pessoas estão demasiado envolvidas nas suas próprias vidas para dedicarem muito tempo ao que se passa nas nossas.

Notaste que, em certos momentos em que estás prestes a embarcar num novo projeto ou empreendimento, há sempre alguém para te desvalorizar, rir ou dizer que nunca o conseguirás? Por que pensar negativamente sobre isso tu mesmo quando há tantas pessoas para o fazer por ti? Quando gastas energia a tentar corresponder às expectativas dos outros (não falo das tuas responsabilidades para com a família, amigos próximos ou trabalho) e não as cumpres, tornas-te escravo deles. Não te preocupes demasiado com o que os outros pensam — afinal, é a tua vida, e só deves preocupar-te com o que e como pensas, ou com o quão bem te tratas a ti mesmo.

As pessoas terão sempre uma opinião, mas é delas, não tua. A única pessoa que realmente te conhece és tu.

Passos para Te Libertares da Síndrome do «O Que os Outros Pensam de Mim»

1. Tem confiança e fé em ti mesmo — é a tua opinião que importa.
2. Medita e visualiza uma imagem saudável de ti mesmo.
3. Trabalha na tua autoestima e confiança. Quanto mais o fizeres, mais confiante e poderoso te tornarás.
4. Rodeia-te de amigos que não estejam sempre a falar dos outros. Lembra-te de que eles frequentemente terão tantos complexos como tu, ou nalguns casos, ainda mais!

5. Não deixes que os outros definam o ritmo. É a tua vida — vive-a e deixa os outros viverem as deles.

6. Se estiveres num evento e a conhecer pessoas novas, diz a afirmação: «Onde quer que vá, há amigos lá.» Esta frase alivia realmente muito stress ou tensão numa situação dessas. Reconhece que há muitas pessoas que te aceitarão exatamente como és.

7. Faz um elogio a alguém e faz essa pessoa sentir-se bem — por sua vez, talvez esse indivíduo faça o mesmo na vida dele ou dela.

A Síndrome do «Vou Falhar»

Esta é outra forma comum de pensamento negativo desempoderador. Quantas vezes foste a uma entrevista a dizer a ti mesmo: «Não tenho a menor hipótese de conseguir este emprego!»? Quando eras adolescente, lembras-te de esperar falhar no exame de condução antes mesmo de o fazeres? Já discutimos a lei da atração: «A vida segue o pensamento.» Estás a criar um resultado negativo como consequência do teu medo e condicionamento passado? Tudo se resume a quanto acreditas verdadeiramente em ti mesmo e no teu valor próprio. É importante veres-te como um vencedor.

Leela foi uma aluna minha em Los Angeles há alguns anos. Durante um dos meus workshops, contou aos colegas como o medo do fracasso estava a paralisar a sua vida. Tinha voluntariado o seu tempo durante os últimos quatro anos numa estação de cabo local para se educar o suficiente para eventualmente se tornar realizadora de televisão. Adorava estar lá, trabalhar com as câmaras e a equipa de produção, ajudar a montar e desmontar os cenários e aprender tudo o que podia sobre realização. Quando falava do seu trabalho na estação, ouvia-se a paixão nas palavras e a sua alma iluminava-se simplesmente. Dedicava muito do seu tempo livre à estação, mas sem arrependimentos. Era feliz a fazer o que amava e a estar rodeada de pessoas criativas.

Foi no final do quarto ano que Leela começou a sentir que estava pronta para assumir um trabalho como assistente de produção. Havia uma vaga anunciada num estúdio de televisão local, por isso candidatou-se e enviou o seu portfólio de apresentação com alguns dos projetos em que trabalhara.

Alguns dias depois, recebeu uma chamada do estúdio a dizer quão impressionados estavam com o seu trabalho e convidando-a para uma entrevista. Ofereceram-lhe o emprego. Leela ficou muito entusiasmada e preparada para começar a trabalhar na semana seguinte. A sua euforia foi curta, porém, pois a mente e o eu-ego começaram a dissuadi-la. Não estava a ouvir a razão ou a intuição, e o ego estava a ganhar vantagem. Era como se a mente dela estivesse descontrolada, tagarelando e saltando de pensamento em pensamento, girando fora de controlo e deixando-a atordoada e confusa.

Começou a convencer-se de que nunca seria capaz de fazer o trabalho ou corresponder às expectativas do empregador. Estava consumida pelo medo de falhar.

Infelizmente, as pessoas que se contentam com menos geralmente conseguem-no. O condicionamento negativo de Leela levou a melhor e ela aceitou um emprego de escritório, a trabalhar das 9 às 5 num cubículo. Ouvi falar dela recentemente e está lentamente a regressar ao seu eu-alma mais criativo, trabalhando no seu programa negativo passado e identificando onde ocorreu o condicionamento na sua vida. Tem reprogramado a mente com pensamentos e visualizações positivas e contou-me que está prestes a candidatar-se a outro emprego na televisão. Admitiu que, de vez em quando, os pensamentos negativos ainda surgem, mas agora desenvolveu as competências para os impedir de a tomarem como prisioneira.

Passos para Te Libertares da Síndrome do «Vou Falhar»

1. Trabalha no sentido de deixar ir crenças, medos e complexos passados. Começa a ter conversas positivas contigo mesmo.
2. Começa a acreditar nos motivos pelos quais podes, em vez dos motivos pelos quais não podes.
3. Mantém o foco nos teus objetivos e aspirações.
4. Escreve todas as tuas experiências no teu diário. Tira-as da cabeça!
5. Pensa em ti como um vencedor em vez de um perdedor. Assim que acreditares em ti mesmo, ficarás surpreendido com o quanto os outros começam a acreditar em ti. Lembra-te desta frase: «Ensinamos os outros a tratar-nos pela forma como nos tratamos a nós mesmos.»
6. Acredita no sucesso. Quando começares a pensar que podes ter sucesso, descobrirás que a tua mente começa a encontrar soluções para o sucesso. Nem sequer contemplarás o fracasso.
7. Visualiza e sente-te a alcançar um resultado positivo e a viver uma vida que sabes que vais amar.
8. Sabe que tudo o que realmente podes fazer é dar o teu melhor em cada oportunidade!

A Síndrome do «É Tarde Demais para Mim»

Todos conhecemos pessoas que atingiram uma certa idade e estão presas na mentalidade de que ficarão solteiras pelo resto da vida. Muitas vezes, ouvimo-las dizer: «Sou demasiado velho — já não vou conhecer ninguém.» O mesmo acontece com aqueles que sentem que uma promoção

lhes passou ao lado e agora é tarde demais. Isto é apenas outra forma de ser refém do teu medo psicológico. Nunca é tarde demais. Adoro a citação de George Eliot: «Nunca é tarde demais para seres o que poderias ter sido.»

Uma cliente contou-me recentemente a história da tia dela, que aos 70 anos voltou para a universidade para tirar uma licenciatura em Inglês. Era tarde demais para ela? Claramente, não pensava assim. Acabei de ver um programa de televisão com um homem feliz e animado de 82 anos a fazer windsurf no oceano ao lado de todos os surfistas na casa dos 20 anos. Aparentemente, ele não acreditava que fosse velho demais para nada! Quando fazes essas desculpas, bloqueias pessoas e situações positivas de se manifestarem na tua vida — pessoas e situações que te poderiam trazer quantidades ilimitadas de energia espiritual, paixão e alegria. A alma não tem idade e é eterna, razão pela qual tantas pessoas dizem: «Realmente não me sinto assim tão velho.»

Na realidade, é o teu corpo físico que envelhece, não a tua alma. Ao ligares-te à tua alma e ao poder do espírito que flui através dela, podes sentir-te jovem, pois o espírito traz energia e vitalidade ao teu corpo físico quando precisas. Tudo se resume à forma como encaras a vida e como te cuidas. Se realmente acreditares que és velho demais, sabes o que acontece: ficas simplesmente mais velho.

Conheci muitas pessoas que não se rendem à noção do que se pode ou não fazer a uma certa idade. É o condicionamento social que dita como devemos agir a uma determinada idade. Como mencionei antes, a assistente Gretchen tem uma mãe de espírito muito jovem, na casa dos 80 anos, que tem namorado, ainda conduz o carro e é voluntária uma vez por semana num abrigo para sem-abrigo. Já vi pessoas na casa dos 30 anos a agirem de forma mais velha do que a mãe da minha assistente. Espero estar assim tão jovem de coração quando tiver 80 anos!

Passos para Te Libertares da Síndrome do «É Tarde Demais para Mim»

1. Adota uma atitude de «Nunca é tarde demais.»
2. Experimenta algo novo todos os dias. Nunca és velho demais para tentar.
3. Acredita em ti mesmo.
4. Não dês ouvidos aos outros se disserem que és velho demais. Se és apaixonado por algo, podes alcançá-lo!
5. Associa-te com pessoas que fazem em vez de dizerem.
6. Inscreve-te numa aula noturna que sempre quiseste frequentar.

7. Recusa-te a deixar que as tuas desculpas impeçam as tuas potenciais experiências.

8. Não vivas uma vida de arrependimentos.

A Síndrome do «Vou Cometer o Mesmo Erro Novamente»

Se todos adotássemos esta atitude, estaríamos num estado lamentável. Por exemplo, a maioria das invenções bem-sucedidas resultou de anos de experiências e erros. Felizmente, a maioria dos inventores não subscreveu esta filosofia. Quando eras criança e caías da bicicleta, o que diziam os teus pais? «Volta a subir!»

Se queres ter sucesso, adota uma atitude saudável em relação aos erros. É importante cometê-los se quisermos crescer e aprender. Adoro o que a falecida atriz Tallulah Bankhead disse uma vez: «Se tivesse de viver a minha vida novamente, cometeria os mesmos erros, apenas mais cedo.» Estar errado é uma forma maravilhosa de ver o que não funciona e oferece-te uma maior visão sobre como alcançar o que desejas. Não tenho problema em cometer erros, pois sei que são os meus maiores professores. Quando cometo um erro, é uma oportunidade para parar, ouvir e perguntar a mim mesmo: O que devo aprender aqui e como posso melhorar a situação? Sugiro que faças o mesmo.

Os teus erros são grandes ferramentas transformadoras, pois proporcionam-te oportunidades para aprenderes sobre as tuas fraquezas, o que deve ser mudado e quaisquer áreas que possam precisar de melhoria. Faço da minha intenção ver os erros como bênçãos disfarçadas.

Lembro-me de uma vez em que cometi o erro de julgamento de não ouvir a minha intuição. Estava prestes a conduzir 200 milhas para fazer uma demonstração e os organizadores esperavam um grande público. Vários dias antes, sentia uma inquietação persistente de que devia ligar-lhes para confirmar se tudo estava bem e verificar se tinham todo o equipamento de som para a noite. Em vez disso, a minha mente racional interveio e disse: «Não, John. São profissionais; já fizeram isto centenas de vezes — deixa estar.»

Claro que esta foi uma daquelas ocasiões em que devia ter ouvido realmente a minha intuição. Cheguei e descobri que tinham um sistema de microfone avariado, um banco de criança (apenas 30 cm de altura) para eu me sentar e sem ar condicionado naquela noite abafada da Nova Inglaterra, quando a temperatura ainda estava nos 31 graus. Além disso, o projetor era tão potente que poderia iluminar a cidade de Nova Iorque! Devia ter honrado e confiado nos meus sentimentos e seguido a decisão de ligar aos organizadores. Ao fazê-lo, poderia ter poupado muita irritação a mim mesmo e à pobre equipa que correu para tentar resolver tudo. Prometi a mim mesmo que não cometeria esse erro novamente.

Passos para Te Libertares da Síndrome do «Vou Cometer o Mesmo Erro Novamente»

1. És humano, por isso dá a ti mesmo permissão para errar de vez em quando.
2. Aprende com o erro para não o repetires. Baixa o volume do diálogo da mente do teu eu-ego. Aprende a aceitar estar errado sem te autoflagelares.
3. Aceita qualquer feedback em vez de te zangares — é um ótimo recurso para aprender.
4. Ouve a tua intuição. Se te está a guiar na direção certa, tem fé e confia em ti mesmo.
5. Aprende com os erros dos outros e incorpora-os na tua vida.
6. Ri-te de alguns dos teus erros... é melhor do que te autoflagelares.
7. Regista os teus erros no diário, o que aprendeste com eles e os passos que tomaste; assim, podes sempre voltar atrás e vê-los de forma positiva.

Cortar Laços com o Passado

Se queres dar a ti mesmo a melhor hipótese de sucesso, terás de cortar alguns dos teus laços com o passado. Refiro-me a esses laços — por outras palavras, os fatores limitadores que te retêm constantemente. Podem estar a causar bloqueios que impedem a tua alma de experienciar e aprender.

À medida que a alma aprende com as nossas experiências, acabamos por levar essas lições através das nossas vidas, mas muitos de nós somos retidos por legados do passado. Quando o passado mantém um controlo tão forte sobre o presente, muitas vezes é suficiente para descarrilar até os mais fortes. Os legados podem ser qualquer coisa, desde questões relacionadas com a educação numa família problemática ou ter sido vítima de intimidação na escola até um acidente do qual nunca nos recuperámos completamente ou mesmo uma relação falhada... a lista de legados possíveis é interminável. Até tomarmos a decisão consciente de cortar laços com aquele com que estamos a lidar, ele continuará a influenciar a nossa vida. Se envolver emoções de culpa ou vergonha, torna-se ainda mais importante cortá-lo, pois o complexo de culpa causa-nos embaraço, inibe as nossas ações, destrói a autoconfiança e desperta preocupação.

Vamos examinar algumas técnicas para cortar laços com o passado para que possas começar a criar uma ponte para o futuro. Quero usar o estudo de

caso de uma jovem que conheço chamada Sarah. Tinha um potencial ilimitado, mas estava impedida por muitos legados do passado. Alguns eram laços reais e físicos relacionados com questões familiares de disfuncionalidade. Sarah foi enviada para uma escola rigorosa que instigou um legado profundo e duradouro de inutilidade, pelo que sentimentos de inadequação foram implantados nela numa idade impressionável. Não importa quantas ideias originais, criativas ou valiosas tivesse, os professores eram rápidos a repreendê-la e a deitá-las por terra. Levou esta bagagem mental para a idade adulta e manifestou-se numa série de grandes obstáculos que a impediam de alcançar o seu pleno potencial.

Décadas depois, ainda trazia à tona essas memórias negativas que roubavam a alma do passado. Era propensa a ajudar os outros o tempo todo como forma de evitar lidar com os seus próprios problemas. Lembrava-a frequentemente de que seria fenomenal se conseguisse sair do seu próprio caminho. Tinha frequentado infinitos workshops de autoajuda, mas continuava presa e simplesmente não conseguia organizar a vida. Era semelhante a uma forma de fuga ou fragmentação da alma.

Precisava de parar de se subvalorizar — era como se o seu subconsciente ou eu-ego tivesse um desprezo quase tóxico pelo seu potencial, agindo como uma voz desagradável dentro da cabeça, criticando e desencorajando-a constantemente. Era ansiosa por agradar, em parte por preocupação com o que as pessoas poderiam pensar dela e em parte devido à sua necessidade de elogios constantes.

Tornou-se cuidadora dos pais idosos, dedicando um tempo considerável todas as semanas a conduzir 225 km (ida e volta) para os levar a consultas médicas, às compras, cozinhar-lhes refeições e lidar com todos os assuntos financeiros deles. Quero salientar aqui que não há nada de errado em ajudar os pais à medida que envelhecem. A maioria de nós faz isso e é admirável, desde que seja equilibrado com tudo o resto e não sobrecarregue a tua vida.

No caso de Sarah, era altura de cortar alguns dos seus laços com o passado para que os cordões energéticos (dos quais falei anteriormente) pudessem iniciar o processo essencial de cura, permitindo que a energia fluísse de volta para o seu sistema. O maior desafio seria a migração pessoal de ajudar os outros e ser «Sra. Arranja-Tudo» para ajudar a si mesma. Isso requeria algum comportamento precognitivo, notando e vendo os sinais quando a personalidade de Sra. Arranja-Tudo estava prestes a emergir.

Mas para Sarah, havia outros problemas mais físicos com que lidar, como o seu padrão de evasão.

Um exemplo típico das suas táticas de evasão era o facto de ter mais de cinco anos de declarações de impostos para preencher, com caixas e caixas de recibos, faturas e documentos. Literalmente, não sabia por onde começar.

Neste caso, o obstáculo tornara-se tão alto que, para ela, era uma parede intransponível. Tornara-se adepta de encontrar qualquer desculpa para não lidar com isso. Uma amiga interveio e apresentou Sarah a um novo contabilista, que concebeu um processo de dividir tudo em pedaços mais geríveis, criando um simples processo em papel que lhe permitiu enfrentar o problema nos seus próprios termos. Em vez de ouvir o crítico interior, que normalmente a repreenderia e provocaria, dizendo: Nunca vais conseguir lidar com isto. Nem vale a pena tentar, pois não vais terminar, disse a si mesma que podia e iria resolver esta confusão de uma vez por todas.

Ao completar o primeiro ano, pôde entregá-lo ao contabilista; e em oito semanas, todas as declarações de impostos estavam concluídas e entregues. As caixas que estavam empilhadas contra a parede durante anos desapareceram de repente e ela sentiu-se exultante! O resultado líquido foi extraordinário: não só um enorme obstáculo foi removido, mas, muito mais importante, aprendeu a usar o mesmo processo no futuro. Equipara-se com o poder de lidar com a contabilidade, em vez de a evitar.

O sorriso no rosto dela era de empoderamento. Todos os laços — incluindo os sentimentos de culpa, embaraço e vergonha — evaporaram-se da noite para o dia. Foi uma forma de emancipação para Sarah.

Através do caso isolado das suas declarações de impostos, encontrou um processo que era a sua ponte, construída sobre uma base sólida de compreensão e um renovado sentido da sua própria capacidade. Agora tinha uma fórmula que funcionava para ela:

1. Dividiria os grandes obstáculos em mais pequenos e lidaria com eles individualmente.

2. Procuraria profissionais para a ajudarem a criar um processo com que pudesse lidar nos seus termos.

3. Criaria prazos realistas para diminuir a pressão.

Assim que removeu a barreira mental causada pela preocupação constante com as declarações de impostos, pôde libertar-se para dedicar algum tempo às suas atividades criativas. O sucesso ao lidar com a contabilidade alimentou a sua alma. Sarah aprendeu uma importante lição de vida e superou um dos seus medos — nomeadamente, o de não ser capaz de levar algo até ao fim. Cortou conscientemente esse laço! Estava então pronta para cortar mais cordões energéticos que a mantinham refém, um a um. Fiquei realmente orgulhoso dela.

Quando algo se torna tão grande, por vezes é mais fácil empurrá-lo para o lado em vez de o enfrentar de frente. Muitos de nós passamos pela vida a evitar confrontos e optamos pelo caminho mais fácil. Ao fazê-lo, estamos a drenar a bateria da nossa alma pouco a pouco. Ao confrontar, lidar e resolver

estes obstáculos e barreiras, conseguimos avançar em linha reta, alimentando a nossa alma com a energia positiva do renovado autoempoderamento.

Ao longo deste período, Sarah teve de aprender algumas lições dolorosas, incluindo reconhecer que há momentos em que é importante proteger-se dos outros para salvaguardar a tua alma. A única forma de avançar era parar de absorver a energia dos outros ao tentar resolver os problemas deles. Se toda a energia fosse positiva, não seria um problema, mas a natureza do mundo em que vivemos é tal que as pessoas têm os seus próprios desafios e alguns terão energia negativa.

Sarah está agora constantemente a tentar melhorar-se, afirmando que ela e a sua opinião importam. Teve alguns resultados positivos através das suas próprias ações, bem como ao falar com outros em terapia de grupo, e começou a rodear-se de pessoas que realmente se importam com ela. O seu passado tornou-se a sua ponte, levando-a a um futuro mais saudável e brilhante, e cabe-lhe a ela atravessá-la.

Tenho a certeza de que, a algum nível, a história de Sarah ressoará contigo. É importante identificar o que sentes que te está a reter. Dá uma olhadela crítica e vê o que lá está. Quando dedicares tempo a isso, ficarás espantado com o que encontras. É quando o trabalho pode verdadeiramente começar. Dar vida à tua alma ao cortar os laços que impedem o fluxo de energia é uma experiência libertadora. Sentir-te-ás mais capaz, mais vivo, mais direcionado — mais tu!

Limpar o Teu Armário Mental

Desde a tua educação inicial, a natureza da tua criação e até as influências dos media, estás consciente quando fazes algo errado e isso causa embaraço ou até culpa. O embaraço é geralmente desencadeado quando sentes que agiste de uma forma que os teus amigos, colegas ou família desaprovariam. Isso causa sentimentos de: Não sou tão inteligente como eles, ou Eles são melhores do que eu, ou Fiz figura de parvo completo. Estas são todas formas de permitir que uma forma de «cancro» se espalhe. Não falo do cancro como é popularmente conhecido — a doença que os cientistas trabalham tanto para curar — mas sim de uma forma de cancro psicológico que corrói a tua própria psique, causando desequilíbrio na tua alma.

Ao dizeres subconscientemente a ti mesmo que és estúpido, burro ou uma pessoa inferior, estás a permitir que depósitos deste cancro psicológico se instalem e se espalhem dentro do teu armário mental. Uma vez que tome conta do teu subconsciente, não é algo que um tratamento externo de radiação ou medicamentos possa curar. Essas coisas tratam tecido biológico... só tu podes tratar tecido psicológico com o poder da mente. Por vezes, é mais fácil varrer as coisas para debaixo do tapete (o que é outra forma de dizer que estás a enterrar os esqueletos no teu armário mental), mas essa não é a resposta.

Eventualmente, todas estas questões que têm culpa, embaraço e outras emoções associadas tornar-se-ão demais para guardar: literalmente, explodirão. Sabes que, em algum momento, terás de lidar com elas — e seja o que for, geralmente há uma boa dose de culpa ligada a elas.

A culpa é altamente destrutiva, pois pode corroer a nossa alma e roubar-nos a força espiritual. Não se limita aos gatilhos mais óbvios, como infidelidade, engano ou traição, que surgem quando magoámos alguém. Dentro da alma humana residem muitos mistérios sobre as nossas fragilidades, medos e vergonhas que podem ser profundos e sombrios. Todos sabemos quando nos sentimos culpados — talvez tenhamos dito uma mentira descarada ou até trapaceado de alguma forma, seja na escola ou nos negócios.

A culpa alimenta diretamente a alma. Tanto a culpa como o embaraço têm um efeito semelhante: corroem a tua própria psique, destruindo a confiança, causando preocupação e fazendo-te agir com cautela; ao fazê-lo, inibem as tuas ações. Por vezes, a culpa é tão severa que pode causar um tipo de coma emocional em que o subconsciente está em modo de proteção total, sabotando todos os sentimentos. Não quer enfrentar ou lidar com a causa raiz. É o ponto em que literalmente te fechas emocionalmente e pode ser um lugar sombrio e solitário. Nessas situações, exorto à cautela — é importante procurar aconselhamento profissional e/ou médico.

É fácil reconhecer pessoas que se sentem culpadas ou embaraçadas, pois está escrito em todo o lado no rosto delas... sabes, quando não conseguem olhar-te diretamente nos olhos ou estão a suar um pouco mais do que o normal. É o corpo a mostrar os sinais físicos do que se passa internamente, tanto mental como emocionalmente. Se não tratado, é comum experienciar dores de cabeça, dores nas costas, indigestão e uma série de outros males menores.

No entanto, todos sofremos de culpa e embaraço nas nossas vidas em algum momento — algumas vezes não temos controlo sobre isso, outras temos. Por exemplo, se foste despedido do emprego devido a reduções, em oposição ao teu mau desempenho, provavelmente vais sentir-te culpado por talvez poderes ter feito melhor, mas na verdade pode não ter tido nada a ver contigo. No final dos anos 90, o setor de alta tecnologia foi um caso clássico de empresas a subir a alturas vertiginosas, apenas para colapsarem num monte de pó às vezes em apenas um ou dois anos.

As consequências em termos de vítimas humanas foram severas. Ouvi histórias de pessoas a serem reunidas como gado em salas numa sexta-feira à tarde para serem informadas de que já não eram necessárias. Eram-lhes entregues os papéis e mandados para casa!

Podes ser um jogador compulsivo a ponto de esbanjares dinheiro que foi posto de lado para alimentar a família ou para a educação do teu filho.

Alternativamente, podes estar a esconder o facto de alguém na tua família ter problemas com abuso de substâncias. Não podes esconder estas coisas para sempre. Tens de assumir a responsabilidade e, ao fazê-lo, começas a apropriar-te do problema. Por vezes, é necessário trazer estas coisas à luz do dia.

Todos os que conheço têm algum esqueleto no armário. Não estou a dizer que tenhas de andar por aí com um crachá a anunciar: «Gastei o dinheiro da família» ou «Fui despedido!» Não, estou a dizer que, ao permitir que os sentimentos de culpa, vergonha ou embaraço prevaleçam, só vais agravar o caos mental e permitir que os depósitos do cancro psicológico se espalhem ainda mais. Lembra-te de que não estás sozinho — há tantos grupos de apoio por aí para te ajudar. Igualmente, pode ser bastante catártico ter uma boa «sessão de conversa» com um amigo próximo, pois apenas verbalizar as coisas pode ser o primeiro passo para obter ajuda.

Há milhares — muitas vezes milhões — de pessoas que caíram na mesma armadilha ou sofreram eventos semelhantes. Podes quase garantir que, quando os outros fazem um grande alarido sobre algo que fizeste e adotam a posição moral superior, estão a encobrir os seus próprios sentimentos de culpa e vergonha devido a uma situação que lhes aconteceu no passado. Deixa sair.

Todos nós já lá estivemos de uma forma ou de outra, por isso nunca estás sozinho. Em última análise, somos todos mais parecidos do que ousamos admitir.

Capítulo Sete

Viagem da Alma

Há muitos mistérios neste mundo, mas um facto é inegável: tudo está sempre a caminho de algum lugar. Se pensares nisso, até uma gota de chuva das nuvens acaba por regressar ao lugar de onde veio. As gotas de chuva caem, enchendo lagos, rios, ribeiros e afluentes. À medida que a água se aproxima de uma cascata, avança rapidamente, ganhando energia ao descer o seu caminho implacável com determinação constante rumo ao seu destino final.

Parte da água é destinada ao uso humano e filtrada para as nossas casas para consumo. Parte é usada para regar as colheitas que nos fornecem o alimento que comemos. Eventualmente, porém, toda a água regressa ao sistema para ser reciclada ou descarrega a sua energia no oceano para se tornar parte do coletivo. No entanto, uma boa proporção evapora-se pelo caminho, regressando ao céu para cair novamente como chuva... e assim o ciclo recomeça.

Tal como a água, nós, humanos, estamos simplesmente de passagem. Tudo neste mundo está em perpétuo movimento e a mudança é inevitável. Como alma, estás constantemente a evoluir e a avançar com graça e humildade rumo a algum lugar, quer tenhas consciência disso ou não. Ao longo de cada vida, experienciarás e absorverás todas as suas memórias e emoções, bem como a tua personalidade única, na tua alma. Tal como a gota de chuva, acabarás por regressar ao lugar de onde vieste — o mundo espiritual. Só então poderás renascer e regressar a este. A tua alma não tem fim... a vida é contínua.

Cada decisão que tomaste em vidas anteriores e no passado mais recente — e especialmente as que estás a tomar no presente — será vital para a viagem da tua alma no futuro. A tua alma sabe o que precisa para evoluir e continuará a guiar-te na direção que deseja para o seu bem maior. Poderás não seguir sempre os seus impulsos, mas ela continuará a incentivar-te e a guiar-te à medida que avanças nesta vida. Ao prestares atenção à sua sábia orientação, repara em como pessoas, situações e sincronicidades começam a aparecer pelo caminho.

A alma é como um íman poderoso que atrai continuamente as condições de que precisa para aprender, prosperar e evoluir. Se alguém me tivesse dito há 20 anos que eu estaria a ensinar, a dar palestras e a demonstrar perante milhares de pessoas, teria pensado que essa pessoa estava louca. No entanto, ao olhar para trás, consigo ver como a minha alma me guiou, incentivou e muitas vezes empurrou numa direção que me levou até este ponto. Confia que a tua alma sabe o que é melhor à medida que a tua viagem se desenrola. Tenta encontrar-te a meio caminho, abrandando, ouvindo e reconhecendo a sabedoria interior que se manifesta e te guia no teu mundo exterior.

Reencarnação: Lá Vamos Nós Outra Vez

Acredito que, em algum momento, todos experienciamos aquele momento incrível em que conhecemos alguém que sentimos ter conhecido toda a nossa vida. Por mais que tentemos lembrar onde encontramos essa pessoa anteriormente, a memória escapa-nos. Igualmente, podemos estar num país diferente pela primeira vez e sentir como se já lá tivéssemos estado antes, como se tivéssemos percorrido as ruas e provado o ar. Por outras palavras, há um sentido inato de familiaridade.

Experimentei este fenómeno eu mesmo há muitos anos. Lembro-me de como me sentia nervoso por ir para o Reino Unido estudar mediunidade. Nunca tinha viajado para a Europa, mas assim que cheguei, senti-me totalmente à vontade — quase demasiado à vontade. Perguntei a mim mesmo por que razão me sentia tão confortável desde o primeiro momento. Por que estava tão em paz? À medida que desenvolvia novas amizades, as pessoas comentavam como eu parecia dar-me bem com toda a gente. Considerando que tinha uma

educação totalmente diferente, surpreendi-me com o quanto me adaptei aos costumes britânicos e me aclimatei bem ao estilo de vida, como se lá tivesse vivido desde o nascimento. Nem sequer me afetavam o humor peculiar, os maneirismos estranhos ou a reserva e reticência britânicas. Provei as tortas de carne, bem como o peixe com batatas fritas, e até gostei do tempo, embora me queixasse: «Está um frio que gela até aos ossos!» Cheguei à conclusão de que, em alguma vida passada, muito provavelmente vivi em Inglaterra, mesmo que tivesse sido centenas de anos antes.

Sempre achei o tema da reencarnação intrigante. Penso que é bom ser de mente aberta e abordei toda a minha vida desta perspetiva, em vez da tradicional mente fechada e cética que muitas vezes prevalece. Por isso, a grande questão é esta: «A reencarnação é real e, se é, por que temos de continuar a voltar?» Só posso comentar o que concluí como resultado do estudo deste tema fascinante e através de algumas das minhas experiências pessoais. Dito isso, quero partilhar contigo esta extraordinária história verídica sobre a Valerie.

Uma noite, a mãe da Valerie ouviu-a a falar no quarto, por isso levantou-se para ver por que razão a filha ainda estava acordada a uma hora tão tardia. Para sua surpresa, reparou que a Valerie estava profundamente a dormir e a falar durante o sono. Ao ajoelhar-se para a tapar novamente, ficou bastante espantada ao ouvir a filha falar. Não há nada de invulgar em falar a dormir, por isso seria normal, exceto que a Valerie é americana — mas neste caso, estava a falar francês!

A Valerie tinha apenas cinco anos e não tinha sido exposta à língua francesa na sua jovem vida. Na verdade, foi criada na Nova Inglaterra numa casa italiana. A Valerie nunca soube nada sobre este incidente até muitos anos depois, quando era adulta e a mãe lhe mencionou. Perguntou à mãe: «Por que aceitaste tão facilmente o facto de eu estar a falar francês?»

Numa tentativa de racionalizar o evento para si mesma, a mãe apenas assumiu que a Valerie devia ter ouvido francês de alguém ou memorizado da televisão. É típico da natureza humana. Simplesmente abanamos a cabeça e dizemos «Que engraçado» ou ignoramos, acreditando que deve haver alguma outra explicação lógica.

A Valerie teria concordado com o raciocínio da mãe se tivessem sido apenas algumas palavras, mas segundo a mãe, ela estava a proferir frases completas. A mãe explicou que continuou a falar francês durante o sono de vez em quando até aos dez anos. Acredito que, em alguma vida passada, a Valerie falava esta língua fluentemente. Quanto mais velha ficava, mais se integrava na sua vida atual, acabando por esquecer a anterior. É interessante que, como adulta, esteja totalmente aberta e acredite verdadeiramente na reencarnação.

Não faz sentido que a Valerie tenha estudado francês no liceu e tenha achado a língua realmente fácil de aprender? Quase não precisava de estudar!

Quando criança, nasci com um talento artístico incrível. Na verdade, ganhava frequentemente concursos de arte universitários na minha faixa etária e era muitas vezes chamado por professores e outros alunos quando algo precisava de ser desenhado. Adorava arte e tudo o que lhe dizia respeito, e ainda hoje gosto de ir a museus e ver as belas telas e esculturas expostas. Não me limito a olhar para os quadros; também os analiso — a sua forma e composição — e tento imaginar que técnica os artistas empregaram ou como usaram a cor para acentuar o que queriam nas suas obras. Por vezes, fico horas sentado apenas a olhar.

Se não me encontrasses a ler quando criança, estar-me-ias a desenhar. Não falo de rabiscos ou bonecos de pau... estaria a criar a minha própria forma de arte usando todos os tipos de materiais. Para mim, não importava se era pintura com os dedos, desenho a lápis ou trabalho com carvão. Mais uma vez, como a Valerie de cinco anos e o seu francês, quando criança nunca tive aulas de arte. Desenhar vinha-me de forma fácil e natural.

Está nos meus genes? Há um «bom desenhador» codificado no meu ADN? Ou terei sido um artista numa vida anterior? Tenho de acreditar que é o último — não é como se os meus pais ou avós fossem artísticos. Acredito também que, quando vês crianças que nascem génios, seja em matemática, música ou outra área, é possível que, de alguma forma, ainda estejam ligadas a uma vida passada e herdem parte desse talento nesta. Talvez mantenham essa capacidade se for treinada e usada. As crianças podem escolher reconhecer o dom e agarrar-se a ele nesta vida ou deixá-lo ir à medida que aprendem novas competências desta vez.

De acordo com muitas das práticas espirituais que empreendi, a continuidade da alma existe. É uma crença amplamente aceite que reencarnamos vezes sem conta para ajudar a progressão, evolução e avanço das nossas almas. Com cada vida, a alma continua a aprender, transformar-se, crescer e evoluir à medida que nos tornamos mais sintonizados espiritualmente e nos aproximamos da nossa Fonte Divina.

És o acumulado total de todo o teu aprendizado através de diferentes vidas, e essas experiências criam a história da tua alma. Como disse anteriormente, a tua alma é o que te torna... tu. Algumas das lições que poderás precisar de aprender nesta vida podem nunca ser abordadas. Igualmente, haverá aquelas que tentas dominar mas que poderás não completar nesta vida, e provavelmente serão tratadas noutra. Uma lição não aprendida tem tendência para aparecer ainda mais fortemente da próxima vez até que realmente a assimiles! A educação e progressão da alma não

terminam quando morres — está em evolução para sempre. Quando deixas este mundo, continuas a aprender e a crescer num plano espiritual superior.

Acredito que, quando deixamos o mundo espiritual para entrar novamente neste, aqueles do Outro Lado se despedem tristemente de nós; da mesma forma, quando nascemos, as pessoas na Terra celebram. Quando chega a nossa hora de passar para o outro lado, os entes queridos aqui choram, e aqueles do Outro Lado regozijam-se e acolhem-nos de braços abertos. Acredito também que reencarnamos no que são conhecidos como Grupos de Almas — por outras palavras, regressamos com pessoas com quem interagimos em vidas anteriores. Muitas vezes voltamos como géneros diferentes, com papéis alternativos dentro de uma relação.

Os nossos pais agora podem ser os nossos irmãos — numa vida anterior, um deles poderia ter sido o nosso parceiro, ou poderiam facilmente ter sido os nossos filhos. Quantas vezes conheceste uma criança que está realmente a desempenhar o papel de pai em vez de filho? Há um irmão ou irmã com quem, por qualquer razão, nunca te deste bem, e és mais próximo do resto dos teus irmãos? As nossas vidas são uma oportunidade para todos nós desempenharmos diferentes papéis para que tenhamos uma compreensão mais espiritual de todos os pontos de experiência.

Se acreditas em toda a doutrina da reencarnação, começa a explicar por que razão algumas relações que experienciamos parecem melhores do que outras. Algumas pessoas optam por ser regredidas a uma vida passada na esperança de ver por que estão a passar por um momento difícil nesta ou para melhor compreender questões de relações pessoais. Uma vez que compreendem o significado e a causa raiz distante do problema, o verdadeiro processo de cura pode começar no presente. Todos aprendemos através de relações, quer seja a que estamos agora, uma do nosso passado ou uma de outra vida.

O recuerdo de vidas passadas pode ajudar pessoas que experienciam medos ou fobias específicas. Por exemplo, se tens um medo real de água e não consegues nadar, podes ser regredido a uma vida anterior onde descobres que te afogaste. Então compreenderás por que tens medo de água. Da mesma forma, pessoas com medo de voar ou de alturas podem descobrir que caíram para a morte numa vida anterior. Uma vez identificada a causa do medo ou fobia, muitas vezes o problema é resolvido e as condições desaparecem. Quer seja nadar no belo oceano, entrar num avião ou poder visitar um arranha-céus... tudo se torna acessível.

Experienciar uma vida passada pode ser iluminador e agradável. Se conheces alguém que está a ter dificuldades aqui e acreditas que uma regressão a vida passada seria terapêutica, então, desde que a pessoa esteja aberta, certamente tentaria. No entanto, se estás interessado apenas por

curiosidade ou porque pensas que pode ser divertido, lembra-te de que é esta vida que deve ser a tua principal preocupação; é esta que é importante. O que fazes hoje refletir-se-á no que fazes ou não noutra vida, o que provavelmente explica por que a maioria das pessoas não se lembra das suas vidas passadas. Acredito que, quando passas para o outro lado, deixas este veículo físico e vais para uma dimensão superior que vibra a uma frequência elevada, e é por isso que não a vês.

Quando chegas ao Outro Lado, é-te mostrada uma revisão da vida, que é exatamente isso: uma oportunidade de rever toda a vida que acabaste de deixar, incluindo as lições que aprendeste, enquanto planeias a próxima. Ao olhares para trás, experiencias todos os encontros que tiveste com os outros. Também experiencias toda a alegria, bem como toda a dor, que poderás ter causado um ao outro. Cada emoção é sentida — das pessoas que amaste ou odiaste ao indivíduo que ajudaste ou do qual decidiste virar as costas.

Cada interação é experienciada novamente, mas desta vez estás no lado recetor. De certa forma, tornas-te o teu próprio juiz e júri. Se mais pessoas se apercebessem disto, acredito que haveria menos crime e tristeza no mundo. Como almas, estamos todos ligados, por isso, quando magoas alguém ou atacas outra pessoa, a nível de consciência espiritual estás realmente a magoar-te a ti mesmo, bem como a toda a raça humana.

Não importa quantas palestras dê, a questão da reencarnação surge sempre e é muitas vezes seguida de: «Se é verdade que reencarnamos, quando morrer, os meus entes queridos estarão lá, ou já terão reencarnado de volta à Terra?» Lembra-te de que a minha opinião é puramente minha e não é o único ponto de vista. A resposta que costumo dar é esta: Não acredito que sejamos reciclados constantemente de imediato como numa fábrica... pode haver muitos anos entre vidas. Sinto que, como alma, tens livre-arbítrio e a oportunidade de regressar imediatamente se escolheres.

O tempo não tem significado no mundo espiritual; é a humanidade que inventou o conceito de tempo linear. Aprecio também a explicação que ouvi do meu colega e companheiro médium Gordon Smith, que compara a reencarnação ao funcionamento dos computadores — nomeadamente, que há muitos níveis e dimensões na nossa alma. Quando viemos aqui, estamos a executar um certo programa (ou múltiplos programas) do nosso disco rígido, que é a nossa alma inteira ou total. A alma que experiencia esta vida é apenas uma parte dessa maior. Por isso, quando o programa que és tu eventualmente passa, regressará à alma inteira, ao disco rígido, e estará sempre lá juntamente com os teus entes queridos. Sei que é um bocado profundo, mas ressoa comigo e faz sentido.

Se estás seriamente a considerar investigar uma vida passada, por favor, encontra um praticante reputado. Trabalhei de perto com Brian Weiss, M.D., o

autor do bestseller Many Lives, Many Masters; e o website dele recomenda praticantes em todo o mundo que ele treinou. Compreender que a viagem da alma nunca termina dá-nos a todos a esperança de que nunca é tarde demais para aprender, que temos escolhas para o crescimento da nossa alma à medida que experienciamos tudo com o nosso tempo aqui, e que temos livre-arbítrio quanto à forma como queremos vivê-la.

Se pudesses parar o tempo por um breve momento e olhar para trás, dirias que estás a observar a vida ou a participar nela? Pergunta a ti mesmo as seguintes duas questões: (1) Consegui realizar o que me propus fazer? e (2) A quem ajudei? Acredito que, quando chegar a tua hora de passar para o Outro Lado, ser-te-ão feitas estas perguntas. Se puderes respondê-las positivamente, sinto que terá valido a pena.

Feridas da Alma

Somos todos jogadores deliberados no que diz respeito à forma como vivemos, amamos e aprendemos e à maneira como moldamos as nossas vidas. Cada alma que escolhe nascer nesta encarnação terá o seu próprio plano único; e codificado dentro dele estão todos os nossos dons, talentos e capacidades, bem como as lições que precisamos de aprender. As lições que têm maior impacto, aquelas de que mais nos lembramos, tendem a ser as dolorosas.

Anteriormente neste livro, discuti como os teus talentos especiais te ajudam a ser tudo o que podes ser. A maioria das pessoas não se apercebe de que a dor pode ser um poderoso professor de sabedoria e conhecimento para a tua alma, bem como para aqueles que tocas ao longo da tua vida. Os teus dons, talentos e capacidades, juntamente com as tuas alegrias e dores, comporão quem realmente és e quem te tornarás, ajudando-te a viver uma vida em pleno alinhamento com o teu propósito. As experiências difíceis da vida são tão valiosas como as alegres.

Todos experienciámos sofrimento na nossa vida. Por vezes, desaparece rapidamente para se tornar uma memória distante, enquanto noutras ocasiões permanece contigo como se tivesse acontecido ontem. Esta dor poderia ter sido formada em quase qualquer momento da tua vida, desde a infância até aos anos mais avançados. Da mesma forma, poderia ser um resquício de uma vida anterior.

Não importa o que causou a mágoa — quer tenha sido uma questão de amor e do coração, exposição a comportamento negativo durante um período de tempo ou até testemunhar dor como eu fiz quando criança — pode deixar uma cicatriz ou marca na tua alma. Estas são conhecidas como feridas da alma. Considerei incluir esta secção no Capítulo 5, «O Curador Interior», mas quis mostrar-te como a dor pode ajudar-te na viagem da tua alma através desta vida.

Muito provavelmente tens uma principal ferida da alma, e saber qual é ajudar-te-á a encontrar um dos dons ou talentos que estavas destinado a partilhar com o mundo. Uma única ferida da alma pode facilmente englobar outras questões com as quais te sentes emocional ou apaixonado.

Numa nota pessoal, mencionei que cresci numa casa com alcoolismo. Não ando à procura de pena, mas testemunhar constantemente cenas feias e a dor que causavam forneceu-me ferramentas realmente úteis para ajudar outros a lidar com situações semelhantes. Neste caso, o meu sofrimento é a salvação de outra pessoa.

A boa notícia é que segui em frente com a minha vida, perdoei o meu pai e libertei a raiva, permitindo que a minha alma se curasse, avançasse e crescesse. Agora uso esta ferida da alma especial para ajudar e curar outros. Não só ajudo pessoas através da minha mediunidade, como também apoio instituições de caridade para crianças especiais e abrigos para mulheres, e faço tudo o que posso por aqueles que cresceram com um passado semelhante.

Esta ferida da alma, que poderia facilmente ter-me levado por um caminho negativo na vida, aprimorou a minha alma e quem sou. Ao atingir a idade adulta, decidi que, em vez de apenas lamentar-me da minha situação e educação, cabia-me a mim fazer algo sobre isso. Cada um de nós terá uma ferida que nos afeta de formas diferentes. Algumas pessoas curam-se e seguem em frente, enquanto outras escolhem ignorar a sua dor.

Infelizmente, estamos no que gosto de chamar a sociedade do entorpecimento. Temos tendência para nos entorpecer numa tentativa de amortecer a nossa dor. Quando não a deixamos sair, porém, nada pode sair, incluindo todo o amor e bondade que a nossa alma quer trazer à tona. Entorpecemo-nos de várias formas — através do álcool, drogas e relações abusivas, por exemplo, ou tornando-nos workaholics — para simplesmente não sentir. Quando se trata das feridas da alma, não as ignores... abraça-as, aprende as suas valiosas lições e integra-as para que possam beneficiar-te a ti e à tua vida à medida que continuas a avançar.

No meu primeiro livro, Born Knowing, apresentei Victoria e a sua bela filha Quimby, que faleceu num trágico acidente num parque de diversões. Para Victoria, perder a sua única filha foi a sua ferida da alma. Não consigo imaginar uma dor maior do que a que um pai sente quando perde um filho, mas a história de Victoria é uma verdadeira inspiração para outros, pois continuou a ajudar muitas outras crianças e pais. Após Quimby (a palavra sueca para «salvadora de vidas») falecer, Victoria pegou na sua perda dolorosa e usou-a para ajudar a mudar as leis de segurança dos parques de diversões que eram claramente inadequadas na altura e precisavam de atualização. Acredito que o

Quimby recebeu realmente esse nome por uma razão. Pensa em quantas vidas foram salvas agora devido à morte do Quimby.

Uma amiga de Victoria que perdeu a filha para um distúrbio alimentar agora dá palestras em escolas a jovens e pais para espalhar a consciência dos perigos deste tipo de doença. Quando usas a tua dor para ajudar outros, estás a curar a ferida bem como a ti mesmo. Nos casos tanto de Victoria como da sua amiga, a dor de perder um filho ajudou-as a expressar amor, compaixão e coragem através do dar e do uso dos seus dons. Estão a viver o seu propósito de ajudar e curar outros e serem tudo o que podem ser — um verdadeiro reflexo de Deus, a Fonte Divina.

As práticas xamânicas também lidam com o que é conhecido como feridas psíquicas da alma. Os xamãs acreditam que, quando as pessoas experienciam um evento emocional ou traumático, podem perder uma parte da sua alma. A sua alma fica temporariamente incompleta e o seu destino fica ligeiramente desalinhado. Através da prática de recuperação da alma, o xamã é capaz de recuperar as partes que se fragmentaram no momento do ocorrido traumático, permitindo-lhes tornar-se inteiros novamente e continuar o seu destino desejado.

Poderás estar a perguntar-te: Tenho uma «ferida da alma» e como sei qual é? Uma ferida da alma estará no cerne da tua existência. Pode ser bastante engenhosa, muitas vezes colocando-te em certas situações ou manifestando um tema particular que se repete na tua vida para que possas abordá-la e começar a curar. É quase como ir à mesma peça de teatro vezes sem conta, mas enquanto o enredo permanece o mesmo, os atores são diferentes.

Por exemplo, pode ser uma relação abusiva. Se as pessoas continuam a escolher esse tipo de relação, então devem aprender a lição de que merecem melhor... precisam de se honrar a si mesmas. Uma vez que isso seja compreendido e a cura e recuperação sejam realizadas, podem seguir em frente para ajudar outros, o que é sempre uma escolha delas.

As feridas da alma têm tendência para inflamar quando estás perto de pessoas semelhantes que enfrentaram o mesmo problema ou dor que estás a experienciar. Poderás estar a ver as notícias da noite e de repente enraivecer-te com uma história que te soa demasiado familiar. Uma vez que uma ferida da alma seja abordada e tratada, a cura pode começar. Isto não significa que desaparecerá e será esquecida:

Tal como um corte que forma uma cicatriz, a tua ferida deixa a sua própria marca para te lembrar e para te impulsionar numa direção mais positiva. A dor não tem de te definir, mas pode ser um poderoso antídoto transformador quando aplicada corretamente. O mais importante, porém, é o que fazes em relação a ela. Aprende, cresce e honra a tua dor. Tornou-se parte da essência

da tua alma e, se o permitires, pode tornar-se uma fonte poderosa e motivadora que te guia para o próximo passo que dás na tua viagem.

Chamadas de Despertar

Alô? É Deus a ligar. Alguém está a ouvir? Muitas vezes, quando não prestamos atenção à nossa intuição — a linguagem da alma — ou quando sincronicidades óbvias não captam a nossa atenção, recebemos o que chamo de Chamadas de Despertar. Geralmente, tendem a ser bastante altas para que prestemos atenção e ajamos. Menciono frequentemente nas minhas palestras que o Universo tem uma forma inteligente de nos dar um pontapé no rabo para nos fazer avançar ou colocar de volta no caminho correto. Mas, claro, como humanos racionais, quando recebemos uma Chamada de Despertar, tentamos explicá-la ou inventar alguma outra explicação lógica. Fazer isso pode convencer os que nos rodeiam, mas a chamada voltará... desta vez ainda mais alta!

Tive a minha própria Chamada de Despertar há alguns anos. Foi na altura do meu acidente de carro em Los Angeles. Estava a viver a vida acelerada em que tantos de nós nos envolvemos. Estava sempre fora a divertir-me, trabalhava num emprego que odiava e mantinha uma relação que deveria ter terminado meses antes. Tinha pouco mais de 30 anos, vivia de forma despreocupada e muitas vezes descuidada. Como tantos jovens em L.A., pensava que era disso que se tratava.

À medida que os meses passavam, sinais começaram a aparecer, dizendo-me para prestar atenção: amigos sugeriam que abrandasse, a família perguntava-se por que não ligava, as contas começavam a acumular-se e os sentimentos de estagnação que ignorara vinham à tona. A minha vida começou a parecer desequilibrada. Ofereceram-me novas oportunidades, mas recusei-as na crença de que simplesmente não eram para mim ou inventei alguma outra desculpa. Fiz ouvidos moucos à voz da minha alma e fingi não ver todas as bandeiras vermelhas que eram erguidas à minha volta.

Bem, mal sabia eu, mas estava prestes a receber o meu grande pontapé no rabo! O acidente aconteceu quando voltava do trabalho numa noite após um turno duplo. Era tarde — estava cansado e o tempo estava horrível, para piorar as coisas. O acidente foi muito traumático; poderia ter morrido, mas tive sorte suficiente para sair dali a andar. Quando aconteceu, soube que esta era a minha Chamada de Despertar... e desta vez, escolhi ouvir.

Já tinha tido algumas Chamadas de Despertar menores na vida, mas estava consciente de que, se não prestasse atenção aos avisos desta, seria eu o do Outro Lado a falar através de um médium para amigos e família aqui. Sabia que tinha de mudar a minha vida e recompor-me. Senti-me um pouco como um ator à espera de entrar em palco que ouve: «Esta é a tua última e final chamada.» Acabara de receber a minha!

Todos recebemos estas chamadas especiais. Para e pensa por um momento. Lembras-te de quando tiveste uma (ou mais do que uma)? Sim? Algo vem imediatamente à mente, não é? As Chamadas de Despertar não se destinam a ser castigos... destinam-se a que pares imediatamente e olhes para a tua vida. Estão a dizer-te que é altura de fazer algumas mudanças e voltar a alinhar-te com o que é para o bem maior de ti e da tua alma. Estas chamadas dão-te realmente uma oportunidade de recomeçar, uma hipótese para um novo começo completo. Não posso enfatizar o suficiente: Não as ignores!

Por vezes, é preciso uma mudança drástica para começar verdadeiramente a viver! Quando o acidente me acordou, comecei a rever a minha vida e a fazer as modificações adequadas. Deixei a relação em que o John se tinha perdido e mudei-me para sozinho. Tudo o que tinha quando saí era uma cadeira redonda de vime e as minhas roupas em algumas caixas de cartão. O meu novo apartamento — que ficava do outro lado da cidade — era barato e o senhorio não fazia nada, por isso cabia-me a mim arranjá-lo. Estava bem com tudo, porque pela primeira vez na vida, era totalmente meu e tinha de me virar sozinho.

A minha vida mudou imediatamente. Comecei a pagar as contas a tempo. Pessoas que pensava serem amigos caíram pelo caminho, pois percebi que, na realidade, eram apenas companheiros de meio-tempo ou conhecidos. Sintonizei-me com a minha alma em busca de respostas, como fazia quando era criança. As capacidades intuitivas psíquicas que tinha na altura regressaram, exceto que desta vez eram muito mais fortes. Esta uma Chamada de Despertar muito alta foi o que me colocou de volta no caminho que a minha alma começara tantos anos antes. Felizmente, começara o lento processo de transformação para me tornar no verdadeiro eu.

As Chamadas de Despertar podem vir de várias formas e fontes diferentes. Podem ser de um familiar, amigo ou estranho — ou de um evento traumático, um livro, um sonho ou até um problema de saúde. Há pouco tempo, vi a minha vizinha Barbara no correio e perguntei como ela e o marido estavam. Ela disse-me que estava bem, mas que deveriam estar na Florida. Bem, claro que isso foi um convite aberto para perguntar por que não estavam lá e estavam em casa. Saímos e ela contou-me toda a história.

Barbara e o marido, Frank, tinham planeado umas férias muito necessárias para visitar amigos e família. Geriam um negócio considerável de desenvolvimento imobiliário e, embora bem-sucedido, tinha sido um ano longo e extenuante. Tinham construído dezenas de casas novas e tinham verdadeiro orgulho nelas. Estavam bastante entusiasmados enquanto estavam sentados no avião, com apenas uma hora para aterrar na Florida. Quando o avião começou a descida, Frank sentiu de repente uma dor aguda no peito. Obviamente, estava com dores intensas e lutava para respirar. Barbara chamou uma assistente de bordo. Minutos depois, o piloto, decidindo que era

mais seguro tirar Frank do avião e levá-lo para um hospital, optou por uma aterragem de emergência na primeira oportunidade.

Frank foi levado de urgência para o hospital. Após um exame completo na urgência, o médico disse ao casal que Frank tinha estado muito perto de um ataque cardíaco sem realmente o ter tido. Aparentemente, a mudança de pressão de ar na cabine desencadeara sinais de alerta de que tinha problemas cardíacos. Estar naquele avião salvou realmente Frank de um ataque cardíaco iminente. Seguiu-se uma cirurgia de triple bypass. Esta Chamada de Despertar salvou-lhe a vida e enviou uma mensagem alta de que precisava desesperadamente de mudar o estilo de vida.

Vi recentemente a Barbara novamente e ela contou-me que Frank realmente escolheu mudar a vida. Já não é o primeiro a chegar ao trabalho às 5 da manhã e, quando o corpo lhe diz para abrandar e descansar mais, ele fá-lo. Frank agora dedica tempo todos os dias a notar tudo e todos os que estão próximos do seu coração e a certificar-se de que eles o sabem. Diria que está a caminho de uma ótima nova vida!

As Chamadas de Despertar podem acontecer a qualquer momento e acredito que, antes de encarnares, algumas foram pré-planeadas por ti e pelos teus guias para ocorrerem em certos pontos da tua vida, quase como se tivesses dito: «Vou colocar uma Chamada de Despertar quando atingir os 30 anos para me mover numa direção diferente.» Estas chamadas são pessoais e destinam-se apenas a ti. Se pensares num momento em que acreditas ter recebido uma, deverás conseguir compreender por que razão a recebeste e o que significou.

Não precisas de muito treino para reconhecer uma Chamada de Despertar espiritual. São, como disse, altas e geralmente bastante óbvias. Se algo te acontece que te faz perceber o quanto foste afortunado por sair em segurança de uma situação e prometes a ti mesmo: Nunca mais farei isso novamente, então, meu amigo, isso é uma Chamada de Despertar. Quando uma ocorre, tens a oportunidade de abordar algo na tua vida ou reconsiderar uma certa direção que estavas prestes a tomar. Esperemos que, quando receberes a tua própria Chamada de Despertar pessoal (e confia em mim — receberás), pares por um momento e respondas com uma consciência aberta. Acima de tudo, esteja disposto a agir mais cedo do que tarde. A Fonte Divina está sempre a velar por ti e faz todos os esforços para te manter a avançar na viagem da tua alma.

Templo da Alma

Não importa o quanto tentes mudar este facto, nasceste com um corpo nesta vida. Pode ser magro, gordo, pequeno, grande, tonificado, baixo ou alto — seja qual for a forma, cor ou tamanho, só tens um. É teu para sempre, por isso aceita-o, abraça-o... e acima de tudo, honra-o. O precioso veículo que

chamamos corpo é a forma como a tua alma se expressa e se desloca de lugar para lugar na sua viagem aqui nesta dimensão física densa e molecular. A maioria das pessoas não suporta o corpo com que nasceu. Algumas aperfeiçoam-no com exercício combinado com um estilo de vida saudável e bom, enquanto outras escolhem mudá-lo cirurgicamente. Se pudéssemos ver apenas através dos olhos do Divino quão belos somos, saberíamos e reconheceríamos o que realmente é — um templo maravilhoso para a alma.

O corpo é um milagre em si mesmo e, usado corretamente, pode ser um recurso intuitivo maravilhoso para ligar ao poder da alma. O teu corpo é o instrumento da tua alma para mostrar ao mundo exterior a luz luminosa que emana de dentro. É fácil perceber quando as pessoas estão realmente felizes, pois simplesmente brilham de dentro para fora. A luz irradia verdadeiramente delas e é uma alegria entrar no seu espaço e na sua aura e banhar-se na sua energia positiva. Pensa no número de vezes que alguém disse: «Estás radiante!» O corpo e a alma estão constantemente a esforçar-se por viver, trabalhar e viajar através desta vida em harmonia ideal. Dançam juntos como se estivessem destinados a ser parceiros um do outro.

O corpo é o veículo físico que a alma usa para alcançar e experienciar o mundo exterior, tal como a alma é o meio pelo qual o corpo transcende, compreende e encontra experiências espirituais. No mundo desenvolvido, vivemos numa sociedade que está sempre a correr — sempre empurrar, empurrar, empurrar... ir, ir, ir! A nossa tecnologia ultrapassou totalmente a nossa espiritualidade. Raramente paramos o tempo suficiente para nos tornarmos conscientes dos belos detalhes à nossa volta. São as pequenas coisas que facilmente perdemos nas nossas vidas físicas apressadas que podem ter um efeito tão profundo nas nossas almas.

Agora que sou médium há mais de 17 anos, tive o privilégio de partilhar alegria ilimitada bem como tristeza, e continuo a ouvir histórias de oportunidades perdidas dos milhares de pessoas com quem entro em contacto, quer estejam aqui entre os vivos ou no Outro Lado. Como resultado, encorajo os outros — e ainda me lembro a mim mesmo — a parar e estar presente e consciente do que está dentro bem como à volta de cada um de nós. Mais uma vez, ofereço o conselho mais óbvio: «Faz algo sobre isso agora enquanto ainda estás aqui.»

Mesmo quando bebo uma chávena de chá, saboreio o momento. Trago e uso todos os meus sentidos físicos enquanto aprecio este líquido aromático, e uso o movimento suave de sorver como uma forma de meditação para passar algum tempo tranquilo e reflexivo no templo da minha alma. Seguo a caneca de chá com ambas as palmas, cheirando o seu doce aroma e olhando para ela com atenção plena. Dou um gole, engulo lentamente e inspiro antes de expirar suavemente. Imagino as pessoas que colheram as folhas de chá para que eu possa desfrutar mais plenamente da minha bebida. Bebo o meu chá no aqui e

agora, no presente, e digo a mim mesmo: Estou vivo — sou uma alma — sou um milagre.

Nem é preciso dizer que, se queres manter o teu corpo em boa saúde, deves ter uma dieta equilibrada, descansar bastante e tomar as vitaminas adequadas para o manter em forma máxima. No início deste livro, comparei o corpo, a alma e o espírito a um automóvel. O exterior do carro é o teu corpo físico, a tua alma é o condutor e o combustível que alimenta o teu corpo é o teu espírito. A cada 8.000 km mais ou menos, o veículo (o teu corpo) precisa da sua revisão regular para que a viagem continue suave.

Recebi uma «afinação» inesperada recentemente enquanto assistia a uma palestra na minha livraria local favorita, Circles of Wisdom, em Andover, Massachusetts. Havia um jovem lá chamado Joseph Carringer, que dava uma palestra fascinante sobre como o som é uma das maiores fontes de cura da humanidade para realinhar, restaurar e revitalizar o corpo. Explicou como se tornou um jogador profissional de didgeridoo e aperfeiçoou a sua capacidade estudando os aborígenes na Austrália. Um didgeridoo (pronunciado did-jer-i-du) é um instrumento musical constituído por um longo tubo de madeira grosso no qual o jogador sopra, criando um som profundo, reverberante, quase hipnotizante. Acredita-se que o mundo espiritual deu o didgeridoo aos aborígenes para atuar como um portal deste mundo para o próximo.

Acho toda a ideia de usar som para o corpo e a alma fascinante. Físicos quânticos teorizaram que as partículas mais pequenas nos nossos corpos não são realmente partículas, mas sim formas de onda semelhantes a som que mantêm as partículas e átomos maiores juntos. Estas formas de onda parecem ter uma frequência semelhante à do sânscrito «om». Acredito realmente que o Universo tem um ritmo, se as pessoas simplesmente parassem e ouvissem.

Agora, há muitas formas de deslocar e mover a tua alma, mas o que experienciei naquela noite no Circles of Wisdom tirou-me o fôlego. Já ouviste a expressão «Sente a vibração», certo? Bem, as vibrações que senti quando Joseph praticou Terapia Harmónica em mim naquela noite foram um som puro para a minha alma. Fez-me deitar numa maca de rede e, enquanto tocava o didgeridoo e o apontava para o meu corpo, senti os meus centros energéticos (chakras) começarem a pulsar enquanto ondas energéticas de som corriam para cima e para baixo pela minha coluna. O meu corpo (o meu veículo) e a minha alma ganharam vida com uma ressonância que senti quase igualar a do Universo. Foi verdadeiramente uma experiência incrível!

Durante dias antes de entrar na livraria, tinha dores nas costas que se recusavam a passar, mas após o tratamento, simplesmente evaporaram-se. Joseph explicou que a Terapia Harmónica poderia ser usada para ajudar na meditação e relaxamento, atuando como um diapasão para a vibração ressonante natural do teu corpo a nível celular. Os efeitos relatados da terapia

vão desde alívio de dores musculares e stress a um maior sentido de clareza e um fluxo de energia elevado ao longo de pontos de chakra reabertos. A melhor parte é que é não invasiva, totalmente indolor e tão agradável.

Quer uses meditação, música, som ou o teu próprio mantra pessoal para entrar no teu templo, lembra-te sempre de olhar para o teu corpo como um milagre. Lembro constantemente aos meus alunos e leitores uma afirmação muito importante, que quero repetir: «O mesmo material que compõe o Universo está dentro de ti.» Não precisas de olhar para além do teu próprio corpo em busca do céu, porque é um estado de ser, de certa forma, e não necessariamente um local algures no cosmos.

Honra e cuida do teu templo — só tens um nesta vida — e ele servirá bem a ti e à tua alma na viagem que chamamos vida.

Respeita as Crenças dos Outros

Quando segues um caminho espiritual, não é invulgar sentires-te sozinho. Afinal, é o teu caminho e de mais ninguém. Mas é importante lembrar que há almas com ideias semelhantes por aí. Recomendo que estendas a mão e investigues diferentes grupos e organizações que te pareçam certos. Mesmo quando não o fazes conscientemente, poderás descobrir que pessoas do mesmo nível vibracional serão atraídas para ti. Esperemos que ainda tenhas a oportunidade de criar laços espirituais uns com os outros. É uma coisa maravilhosa quando partilhas as tuas experiências, porque não só estás a transmitir o que aprendeste ou experienciastes, estás a deixar a tua alma educar os outros e expressar-se. Todo o processo pode ser bastante libertador.

Estás no teu caminho espiritual, por isso honra o facto de que é destinado a ti. Não deves tentar arrastar, puxar, subornar ou coagir ninguém a acreditar no que sentes ser verdade para ti mesmo. Um dos meus ditos favoritos é: «Toda a gente está exatamente onde deve estar.» Sinto que tens o teu próprio caminho único a seguir enquanto viajas por esta vida, e não é trabalho de ninguém afastar-te dele. Se exerceres pressão indevida para fazer alguém concordar com as tuas visões, pode resultar em afastá-los ainda mais da sua própria viagem. É a viagem da alma nesta vida onde aprendes algumas das lições mais comoventes. Quando respeitas e honras as crenças dos outros, garantes que não os estás a afastar das lições que a alma deles precisa de aprender.

Muitas pessoas nas minhas palestras e workshops perguntam-me frequentemente: «John, o que posso fazer para fazer alguém de quem gosto compreender e aceitar no que acredito?» Tento explicar que caminhar num caminho espiritual é muito pessoal para cada indivíduo — trata-se de livre-arbítrio e escolha. Geralmente, ajuda quando uma pessoa equilibra a outra. Por exemplo, sei que não gostaria de viver com outro eu. Consegues imaginar passar a vida com outro tu? Provavelmente não! Se tens paixão pela metafísica

e acreditas realmente nos seus ensinamentos, mas o teu parceiro ou cônjuge não tem interesse, ainda pode haver um benefício. Na verdade, a outra pessoa pode muito bem ser uma força de ancoragem para ti. Tu, por tua vez, podes mostrar-lhe uma nova forma de olhar para algo. Quando a altura for certa, os outros à tua volta podem começar a questionar coisas fora de si mesmos e, esperemos, também olhar para dentro para encontrar as suas próprias respostas. Poderás até ser o catalisador para elevar o nível vibracional deles, permitindo-lhes ver ainda maior oportunidade e beleza. Acho que há algo no ditado «Os opostos atraem-se.»

Quando dás esses primeiros passos no teu desenvolvimento espiritual, poderás notar que algumas das pessoas na tua vida recuam ou desaparecem completamente. Isto não significa que desenvolveste um ego ou que és melhor de repente. Trata-se mais do facto de a tua consciência e vibração estarem a subir um nível.

Quando isso acontece, aqueles à tua volta que não correspondem à tua frequência tendem a recuar ou afastar-se. Isto não tem de ser uma coisa má, pois as pessoas estão exatamente onde devem estar e tens de respeitar isso. O que está a acontecer neste momento é a lei universal de trazer para a tua vida outros que correspondam à tua vibração. Recomendo realmente que permaneças ancorado durante todo o processo de desenvolvimento espiritual. Mais uma vez, não esqueças que és um ser espiritual a ter experiências físicas. Honra tudo de ti.

Capítulo Oito

A Vida da Alma

Se queres ligar-te ao poder da alma e viver uma vida de paixão e potencial, então tens primeiro de lembrar que és uma alma aqui e agora. Acho irónico que venhamos de um lugar de Fonte Divina e inspiração, mas tantos de nós passem a duração das nossas vidas a tentar encontrá-lo novamente! Quando reconheces que és uma alma e não apenas um corpo, então realmente não há limite para o que podes alcançar. Assim que começares a viver e a ver o mundo a partir de um nível de alma e começares a reconhecer a natureza e o funcionamento do seu poder espiritual, terás uma perspetiva mais elevada e uma compreensão mais profunda do teu propósito e vida, juntamente com o mundo e todos nele.

Ao longo destas páginas, ensinei-te sobre: • Compreender a alma • Como usar e confiar no teu sentido de intuição da alma • Como o poder e a energia do amor são vitais para o bem-estar da tua alma • Formas de ajudar a curar-te a ti mesmo bem como aos outros • Métodos para te libertares do passado para que a tua alma possa aprender, crescer e, acima de tudo, evoluir

A tua viagem não para quando terminas este livro, pois na realidade acabou de começar. Esta é a tua oportunidade agora mesmo para assumir a responsabilidade de possuir o teu poder e viver como a alma Divina que és. Não quero que digas que começarás amanhã ou depois de amanhã ou que te digas a ti mesmo: Farei isso quando tiver tempo. Hoje é o dia... agora é o momento. Assim que percebes que podes aceder à fenomenal base de dados interna chamada sabedoria sempre que quiseres, torna-se um motivador empoderador para começar a viver a vida que estavas destinado a viver.

Uma ótima forma de começar é reconhecendo e repetindo: «Sou uma alma.» Quando dizes estas palavras, a tua alma ressoa com o que estás a expressar e a tua consciência expande-se ainda mais. Haverá momentos ao longo da tua vida em que, por qualquer número de razões, poderás inconscientemente afastar-te da tua alma. O processo constante de te lembrares de que és mais do que este ser físico trar-te-á de volta à consciência da tua alma. Sentirás o efeito ao fazeres essa ligação.

Viver a partir da tua alma é um compromisso e uma prática espiritual contínua. Pode por vezes ser desafiante quando o mundo exterior é tão ensurdecedor que literalmente abafa a voz interior de sabedoria da tua alma. Muitas pessoas perguntam-me como podem tornar-se mais espirituais. Gostaria que houvesse uma resposta rápida e fácil para esta pergunta tão comum. Não adquires subitamente essa qualidade ao frequentar um workshop ou ler um livro. Não é algo que possa ser embalado num pacote arrumado por outra pessoa; pelo contrário, é uma forma total de ser.

Tudo o que fazes na tua vida pode ser espiritual. A forma como te tratas a ti mesmo, aos outros e à terra; atos de generosidade e compaixão; e dar e receber amor incondicional são tudo parte de ser espiritual. Não há uma única forma de o fazer, nem soluções rápidas para te tornares iluminado. É tanto um processo como uma viagem ao mesmo tempo.

Não importa quem és, onde estiveste ou o que fizeste, tens sempre a liberdade de escolha para começar a levar uma vida espiritual — para começar a viver a partir da alma. Poderás estar a dizer: «Mas eu não fui nada simpático com as pessoas» ou «Levei uma vida tão má.» Quer tenhas tido a vida de um tirano ou de um anjo, continuas a ser uma alma e sempre o serás. Como tal, tens um pedaço de Deus, a Fonte Divina, dentro de ti em todos os momentos... faz parte do pacote.

Porque és humano, tens uma alma e possuis todo o poder que vem com ela. A tua alma não discrimina, exclui ou condena; e não importa o quanto a possas ignorar, talvez até abandonando-a por vezes, ela nunca te abandonará. Tudo o que a tua alma pede é que te voltes para ela e estejas aberto e recetivo à sua sabedoria Divina — afinal, só quer o melhor para ti e para o teu bem maior.

A Tua Vida, a Tua Escolha

Onde quer que estejas agora, neste preciso momento da tua vida, estás aí porque te trouxeste até aqui. Sim, tudo tem a ver contigo! Cada decisão que tomaste trouxe-te até este ponto exato. Acredito que alguns eventos na tua vida estão destinados a acontecer, mas tens livre-arbítrio — a escolha no momento de determinar o que fazes e como respondes quando esses eventos ocorrem. Como alma, és uma acumulação de todas as tuas experiências que estão a acontecer agora, bem como das do passado. As escolhas que fazes em relação a essas experiências moldam a qualidade de como vais viver a tua vida. Mencionei anteriormente que, após o acidente em Los Angeles, deixei que se tornasse uma experiência positiva para mim. Acredito que estava destinado a acontecer e cabia ao meu livre-arbítrio ou reclamar e culpar o mundo ou aproveitar a oportunidade e usá-la para me despertar para que pudesse melhorar a minha vida.

Há muitos caminhos diferentes que poderás decidir seguir na viagem da tua alma. Quando a tua alma encarna aqui no mundo físico, a sua viagem predestinada levar-te-á do ponto A ao ponto B. É sempre escolha tua escolher o percurso que queres seguir, o que determinará a rapidez com que lá chegas. Poderás tomar um percurso rápido e direto do ponto A ao ponto B, ou poderás serpentear por estradas secundárias, experienciando tudo o que a vida tem para oferecer enquanto tomas o teu tempo para chegares ao destino final da tua alma.

Por vezes, outras pessoas podem influenciar ou acelerar o nosso curso ou desviá-lo completamente. Muitas vezes temos tendência para ouvir os outros, especialmente quando confiamos neles. Adoram dizer-nos o que pensam ser a direção preferida que devemos seguir.

Se vais pedir conselho, por favor, faz o teu trabalho de casa e encontra a pessoa mais qualificada para te ajudar a tomar as decisões mais informadas. Se receberes feedback de alguém menos qualificado e não for o melhor conselho, é fácil culpar a pessoa — mas, na realidade, foi escolha tua ouvir a opinião desse indivíduo. Em última análise, tudo se resume ao simples princípio de que és responsável pelas condições à tua volta. Culpar os outros retira energia à tua alma e, quando assumes a responsabilidade pelas tuas decisões e pela tua vida, a tua alma não pode deixar de se sentir empoderada.

No meu livro Born Knowing, falei de um dos meus primeiros professores psíquicos, o meu amigo Vincent J. Barra. Lembro-me de há anos, quando lhe ligava a queixar-me de algo que estava a acontecer na minha vida, ele tinha esta capacidade incrível de sempre colocar a responsabilidade de volta em mim, dizendo: «Então, o que vais fazer em relação a isso, John?» Sempre respeitei isso nele. Nunca oferecia as respostas, mas em vez disso

empoderava-me para alcançar dentro de mim e obtê-las eu mesmo. Fez mais por mim do que alguma vez saberá.

Como alma, és bastante capaz de manifestar a tua própria realidade e o teu próprio futuro. Precisas de estar mais consciente dos teus sentimentos (negativos ou positivos), pensamentos, crenças e ações... tudo importa. Quando assumes a responsabilidade de seres mais consciente, sentirás um sentido de empoderamento ao saber que podes mudar o que quiseres na tua vida. Assim que compreendes que tens livre-arbítrio, colocas a tua alma firmemente no banco do condutor para decidir que direção queres tomar. Cada escolha determina se te vais aproximar ou afastar do teu propósito.

Quando penso no passado, gosto de ver como as escolhas na minha vida me trouxeram até este ponto. Se nunca tivesse tomado a decisão de me mudar para a Califórnia, onde tive o acidente de carro que me colocou neste caminho, teria de alguma forma percorrido o mesmo? ... Quem sabe? Acredito que o meu ponto B era ser um médium psíquico, mas foi escolha minha decidir o percurso correto para chegar aqui.

Tens de parar e perguntar a ti mesmo de vez em quando para te verificares e ver onde estás neste ponto da viagem da tua alma. Se te estás a afastar de onde queres estar, então pergunta: O que preciso de fazer agora para me colocar de volta no meu caminho? Pelo menos ao perguntar, estás a assumir a responsabilidade pela direção da tua própria vida. Por vezes, é bom largar na margem do rio e permitir que o fluxo da vida te leve para onde deves estar.

Pode ser bastante libertador quando o fazes. Por vezes, as oportunidades e escolhas tornam-se de repente empolgantes, mas ainda te sentes seguro ao render o resultado. Outras vezes, porém, faz mais sentido agarrar um par de remos e direcionar-te para uma certa direção. A tua escolha vem do teu próprio livre-arbítrio — agarrar ou largar?

Pelo menos estás a fazer a ti mesmo as perguntas que ajudarão a tua alma a responder-te e a dizer-te o que quer e precisa.

Dicas para Fazer Melhores Escolhas

— Quando assumes a responsabilidade pela tua vida e pelas escolhas que fazes, começas a ligar-te ao poder da tua alma. Poderás ouvir a sabedoria intuitiva que está dentro de ti e aplicá-la ao teu mundo exterior. Da próxima vez que tomares uma decisão, para por um momento e pergunta a ti mesmo: Como me sinto em relação a esta decisão? Sente-se positiva ou negativa, e porquê? Simplesmente ao fazê-lo, estarás a aceder à tua própria intuição e a ser guiado para melhores escolhas. Ao fazeres escolhas mais inteligentes e consideradas, já não serás vítima das circunstâncias e terás o poder e a capacidade de mudar o teu resultado.

— É sempre escolha tua o tipo de dia que queres ter. Mesmo antes de o teu pé tocar no chão, tenta sorrir — não precisas de uma razão. Apenas como resultado deste simples ato, começarás o teu dia de forma positiva. Até enviará uma faísca de elevação para a tua aura, o que ajudará a colocar-te num humor animado. Todo o pensamento cria realidade, por isso, ao começares assim, mais vibrações e oportunidades positivas serão atraídas para ti. Mais uma vez, mais vale desfrutares o dia. Afinal, deste 24 horas da tua vida por ele, certo?

— A intuição pode ser um excelente recurso para te ajudar a tomar decisões. Aqui está outra técnica que poderás querer experimentar. Imagina duas estradas à tua frente com sinais individuais a representar cada decisão. Toma o teu tempo enquanto caminhas por cada uma e observa todos os arredores — repara em tudo. Sentes-te positivo ou negativo? As estradas são acidentadas ou suaves? A paisagem é rica em vegetação ou é árida? Usa esta técnica para decisões pequenas no início, à medida que constróis a tua intuição e confiança.

— Deves escolher a partir do coração. Se estou com dificuldade em compreender alguém, tento olhar para além do que vejo à minha frente. Camada sobre camada de questões da vida podem estar a cobrir a bondade que está dentro desse indivíduo. As pessoas também erguem uma fachada como forma de armadura protetora porque foram magoadas no passado. Escolho sentir que têm um coração bondoso e puro. Opto por procurar o bem que está em cada pessoa e situação. Pode não ser fácil por vezes, mas pelo menos tento.

— Em algum momento, todos fizemos más escolhas nas nossas vidas. Esperemos que aprendamos com elas, tentemos não repeti-las e sigamos em frente. Fazer as pazes com uma decisão má do passado ajudar-te-á a tomar decisões mais positivas no futuro. Decide agora, neste preciso momento, esforçar-te por fazer melhores escolhas no futuro. Ao tomares esta simples resolução, estás a dizer a ti mesmo e à tua alma que serás tudo o que podes ser. Escolhe sabiamente e os arrependimentos serão poucos.

Entrar no Teu Poder

É verdade: Somos seres tão poderosos e nem nos apercebemos disso. Aceitar que somos uma extensão Divina de Deus, uma alma com poder inacreditável, é um dos saltos mais corajosos que qualquer um de nós pode dar nesta vida. É um poder que é nosso por direito de nascimento, mas muitas vezes viramos-lhe as costas, recusando reconhecê-lo ou até aprender a ligar-nos a ele, o que nos impede de ser tudo o que podemos ser. Há qualquer número de razões possíveis para isso, como temer o julgamento dos outros, ter medo do fracasso ou do sucesso, ou seguir a opinião de outra pessoa sobre o que é melhor para nós. Muitos de nós simplesmente querem jogar pelo seguro e decidem ficar exatamente onde estão. Ao chegares ao fim deste livro,

apreciarás por que adoro esta famosa citação de T. S. Eliot: «Apenas aqueles que arriscam ir longe demais podem descobrir até onde se pode ir.»

Podes realmente ver, sentir e experienciar este poder quando ele infunde a tua alma. Muitas vezes manifesta-se e cresce quando começas a usar os teus talentos, dons e capacidades para trazer mudança na tua vida bem como na dos outros. Há não muito tempo, lembro-me de ver uma celebridade na televisão a falar de uma instituição de caridade pela qual claramente sentia profundamente e que patrocinava generosamente. Enquanto falava, podias ver a sua alma na sua forma verdadeira, quase como uma entidade luminosa de luz — estava radiante de dentro para fora. Quando testemunho este poder energético a manifestar-se por todo o ser de alguém, refiro-me a ele como brilho da alma.

Quando falo de poder, refiro-me ao poder pessoal que está dentro de todos nós. Poderás identificá-lo como uma força espiritual, uma energia ou magnetismo pessoal. Seja como for que decidas chamar-lhe, é teu para reconhecer, honrar e usar. Todos temos este poder, mas infelizmente escolhemos não o aproveitar ou temos demasiado medo de o fazer.

Enquanto estudava para ser médium em Inglaterra, fiz uma investigação extensiva, li todos os livros que consegui encontrar, meditei, sentei-me num círculo de desenvolvimento espiritual todas as semanas durante dois anos, frequentei workshops e escolas e até aprendi com outros médiuns profissionais. Após todo este treino, os meus amigos, professores e companheiros médiuns disseram que estava pronto para fazer o trabalho que a minha alma estava destinada a fazer. Era como se fosse o destino da minha alma.

Claro que continuava a dizer a mim mesmo que de alguma forma não estava preparado. De certa forma, sentia-me como um ator que faz aulas de teatro constantemente mas nunca sobe ao palco. Sabia que não avançaria a menos que trabalhasse no sentido de deixar ir o passado. Tinha de construir a minha autoestima para que pudesse finalmente honrar e entrar no meu poder.

Uma grande parte de entrar no teu poder é todo o processo de amar e aceitar-te a ti mesmo. Ao fazê-lo, estás realmente a abraçar e apreciar o todo de ti. Tal como no meu próprio passado, muitas pessoas sentem que têm de ser diferentes ou melhorar-se antes de poderem começar a viver no seu poder. Por vezes, é tão simples como aparecer e dizer que estás pronto para fazer o trabalho. Não importa onde estás na tua vida. Vem como és! Somos todos iguais. Traz a tua bagagem — chega com o teu passado, juntamente com todas as tuas falhas, emoções e drama. Se estás disposto a esforçar-te e a comprometer-te a melhorar-te e a crescer como alma, então acabaste de dar a ação mais importante — o teu primeiro passo.

Uma noite, uma professora em Inglaterra ensinou-me uma lição valiosa que nunca esqueci. Foi pouco antes de eu demonstrar a minha mediunidade perante uma grande turma de colegas alunos. Estava bastante ansioso, pois era apenas um principiante. A minha professora, que sabia que se juntaria a mim no palco, claramente sentiu a minha tensão nervosa. Inclinou-se para mim e disse em voz baixa: «John, a razão por que estarás lá em cima esta noite não é para seres julgado, mas para confiar e trabalhar para o espírito.» Subi ao palco e olhei nervosamente para o mar de rostos à minha frente.

Percebo que a maioria das pessoas não sabe que, quando nós médiuns subimos lá, nunca sabemos o que vai acontecer. Temos simplesmente de sair do nosso próprio caminho e ter total confiança no mundo espiritual. Nenhuma duas demonstrações são iguais e temos de ter fé que seremos bem-sucedidos em ligar este mundo ao próximo para entregar as mensagens daqueles do Outro Lado. Mesmo hoje, 17 anos depois, nunca me desiludiram.

Naquela noite, após seguir o conselho da minha professora, aceitei-me ao honrar que tinha de facto «feito o trabalho» que me dava o direito de estar lá em cima no palco. Parei de me preocupar com os julgamentos dos outros. Foi um daqueles momentos que mudam a vida... experienciei verdadeiramente a força do poder da minha alma começar a transformar a minha vida. Senti como se o meu novo propósito estivesse a nascer e estivesse destinado a tocar o maior número possível de almas com a minha capacidade.

Antes de a noite terminar, a minha professora deu-me mais uma dica sobre aproveitar e honrar o meu poder. O conselho dela pode ser usado em todas as áreas da vida onde precisas de um pouco de força interior, desde falar em público perante audiências maiores até lidar com uma questão sensível com um indivíduo. Isto é o que a minha professora recomendou:

Imagina que estás a entrar num grande círculo. Enquanto estás no meio dele, sabe que tens todo o direito de estar nesse anel de poder. Se fizeste o trabalho, então mereces estar lá no teu círculo — este é o teu tempo e o teu espaço. De alguma forma, apenas imaginar que estás lá dá à tua alma a confiança para avançar.

EXERCÍCIO 1: Entrar no Teu Poder — Honrar o Eu

Ação iguala poder. Dar apenas um simples passo em direção a descobrir o potencial ilimitado da tua alma é o início de seres tudo o que podes ser. Tomei uma ação vital para ver para onde a minha alma me levava quando me mudei para Inglaterra para estudar a mecânica da mediunidade. Se não tivesse agido de forma tão decisiva, quem sabe o que estaria a fazer agora ou onde estaria?

Este exercício ajudar-te-á a dar os primeiros passos para aceitar e apreciar o todo de ti:

1. Fecha os olhos e respira profunda e lentamente. Quero que penses num momento em que fizeste uma boa ação por alguém. Visualiza essa cena a desenrolar-se na tua mente... vê-a realmente. Se estás com dificuldade em visualizar o evento, fica com a memória dele por alguns momentos. Assim que te conectares com ele, sente as emoções ligadas à recordação de teres feito essa boa ação. Lembra-te de como te sentiste em relação a ti mesmo na altura e como a outra pessoa respondeu após o ato de bondade. Repara em como esta emoção te faz sentir por dentro e observa como a tua alma parece iluminada. Permanece com este sentimento por um bocado. Deixa-o mergulhar na tua consciência enquanto aceitas e sabes que és uma alma calorosa, amorosa e compassiva.

2. Agora, na tua mente, quero que pegues neste mesmo sentimento e o leves para qualquer área da tua vida que penses que precisa de atenção. Há uma certa direção ou ação que esperas tomar? Queres trabalhar na tua espiritualidade? A tua alma precisa de cuidados? Há uma preocupação na tua relação que queres abordar? Há um problema de saúde no qual deves focar-te? Toma uma questão de cada vez. Pergunta à tua alma como podes melhorar a parte da tua vida em que te estás a concentrar. Que ação precisas de tomar?

Poderás receber uma resposta imediata ou uma resposta pode não vir. Confia que chegará, mesmo que não surja da forma que queres ou esperas. A sincronicidade desempenha um grande papel quando começas a viver a tua vida a partir de um nível de alma, por isso fica atento a esses sinais e incidentes importantes que simplesmente aparecem do nada. Igualmente, poderás querer trabalhar numa certa área da tua vida, mas a tua alma pode ter outros planos, trazendo uma questão totalmente diferente da que estavas a pensar. Lembra-te de que nem sempre obténs o que queres, mas geralmente obténs o que precisas.

3. Fica com essa mesma energia da boa ação e vê a área particular da tua vida que acabaste de selecionar. Agora quero que sintas que está a melhorar pouco a pouco, eventualmente visualizando-a totalmente resolvida, positiva e saudável. Acredita que és especial e que és verdadeiramente único e destinado a ser feliz. Ao longo deste livro, expliquei os efeitos das afirmações positivas, especialmente quando infundidas com emoção. Gostaria que dissesses as seguintes afirmações e as repetisses três vezes por dia. Poderás até querer colocá-las num lugar visível. Aqui estão elas:

Sou alma. Tenho potencial ilimitado. Agora entro no meu poder e aprecio tudo de mim. A Fonte Divina flui em mim, através de mim e de mim. Posso alcançar tudo o que quiser. Agora conheço-me como realmente sou. Possuo o meu poder. Sou poder.

4. Termina este exercício deixando a tua emoção positiva impregnar todo o teu ser e através da tua aura. Finalmente, tenta estendê-la o mais longe possível. Leva este sentimento para todos os dias, semanas e partes da tua vida. Quando entras no teu próprio poder, estás também a aceitar a tua verdade de que és uma alma Divina — uma que quer que sejas tudo o que podes ser e que tem a capacidade de afetar o mundo de formas que talvez nunca tenhas pensado possíveis.

EXERCÍCIO 2: Ver o Divino

Há muitos anos, ensinaram-me este exercício que realmente te ajudará a superar esses sentimentos de solidão. Pode ajudar a perceber que tens uma ligação a algo muito maior do que tu mesmo. És, e sempre serás, ligado a Deus — a Fonte Divina. Quando começas a apreciar e a viver neste nível de alma, saberás que nunca estás sozinho... mas, mais importante, perceberás quão poderoso realmente és.

Quando pratiquei este exercício pela primeira vez, lembro-me de pensar: Como pode isto ser tão fácil? Bem, enganei-me — requeria compromisso e foco para alcançar os benefícios totais. Nunca esqueci a lição que me ensinou, por isso quero que o experimentes também. Depois, poderás experienciar uma mudança total na tua perceção espiritual.

Primeiro, quero que escolhas apenas um dia esta semana para o praticar. Não importa qual dia seja, embora recomende no início da semana; assim, a tua energia está no auge, em oposição ao fim, quando muitas vezes estás exausto.

Desde o momento em que pões os pés no chão de manhã até ao momento em que finalmente os tiras do chão à noite, quero que vejas toda a gente como uma alma. Quando olhares ao espelho logo de manhã, pratica ver-te como uma expressão Divina de Deus. Depois, quero que percebas cada pessoa com quem entras em contacto durante o dia — sim, toda a gente — como uma alma Divina. Não olhes necessariamente para o corpo físico que está à tua frente; em vez disso, usa a tua imaginação e os teus olhos espirituais para ver a luz da alma.

Quando faço este exercício, gosto de imaginar que há uma pequena luz visível para mim no centro do coração de todas as pessoas que encontro. Assim que vejo essa radiância da alma, tudo o resto sobre elas parece abrir-se magicamente. Na realidade, o que acontece é que a energia entre nós se mistura enquanto fazemos uma ligação alma a alma. É extraordinário... é como se as conhecesse há muito mais tempo do que apenas aquele momento.

Este exercício não é tão fácil como parece, mas vale tanto a pena. A tua consciência começará a expandir-se e notarás que tens uma perceção

diferente e uma renovada apreciação pelas outras pessoas, bem como por ti mesmo e pela tua vida. Acho a seguinte oração útil quando me dirijo a Deus, bem como às pessoas, a nível da alma.

Oração da Divindade

Que a bondade em mim reconheça a bondade em ti. Que a bondade em ti reconheça a bondade em mim.

Verificar e Afinar

Se vamos viver a partir da nossa alma, então temos de ouvir a sua sabedoria. Como psíquico e médium, acredito que a maior parte do drama nas nossas vidas se manifesta quando não agimos de acordo com a nossa orientação interior. A nossa alma sabe o que quer e precisa. Se não estivermos alinhados com ela, podemos ficar desequilibrados e o mundo exterior manifestará então o que nos está a acontecer interiormente.

Haverá momentos na tua vida em que a tua alma estará a gritar por ti e os pensamentos ressoarão alto na tua cabeça: O que estou a fazer? Preciso realmente de me controlar na vida! Não posso continuar a viver assim! Quando te encontras a lidar com estas perguntas, geralmente é durante um período particularmente ocupado, emocional ou traumático na tua vida. Esta é uma grande pista de que a tua alma está a tentar chamar a tua atenção.

Chamo a estes momentos Gritos da Alma. A tua alma está a gritar-te, dizendo: «Ei! Estou aqui e não me prestaste nenhuma atenção ultimamente! Posso ajudar!» Em momentos como estes, enviará sinais para os teus sentidos psíquicos e físicos, depositando marcadores pelo caminho que podem até aparecer nos teus sonhos. O poder da alma não tem limites e acredito que conhecer estranhos que de alguma forma trazem mensagens ocultas não é um acidente. A tua orientação interior pode invocar um pensamento ou ação, ou até manifestar uma situação na tua vida exterior, para te fazer parar e pensar no que está a acontecer mesmo à tua frente. Da próxima vez que isso acontecer e estiveres perante uma decisão, tenta perguntar a ti mesmo: O que quereriam Deus e a minha alma que eu fizesse?

Na sociedade em que vivemos, é fácil envolvermo-nos na rotina diária, adotando o mesmo horário vezes sem conta. Afastamo-nos da Fonte que enche a nossa alma, o que só exacerba o sentimento de cansaço, esgotamento ou confusão. É fácil imergir no trabalho, cuidar de alguém doente ou lidar com questões familiares. Por vezes, porém, temos de nos forçar a verificar e reconectar com o poder, sabedoria e orientação da Fonte.

És o condutor. Cabe-te a ti travar e dizer: «Estou a ouvir e estou aberto. Por favor, ajuda e mostra-me.» Se o disseres realmente a sério e estiveres preparado para agir de acordo com a orientação que te é dada, então tudo é possível. Sai do caminho, porque apenas ao pedir, estás a ligar-te ao poder da

tua alma. Situações e oportunidades na tua vida mudarão e começarão a manifestar-se. A questão é: Permitirás que o façam ou escolherás ficar onde estás? Sinto realmente que uma das coisas que te impede de seres verdadeiramente bem-sucedido é a falta de crença em ti mesmo.

No Capítulo 1, pedi-te para imaginares-te como o automóvel da tua escolha. O exterior ou a carroçaria do carro é o teu corpo físico; o condutor é a tua alma, guiando o veículo na direção de diferentes destinos; e o combustível que alimenta o veículo é o teu espírito. A força Divina do espírito é o que anima e alimenta a tua alma, empurrando-te sempre para a frente para te esforçares por ser tudo o que és, tudo o que podes ser e tudo o que alguma vez poderias esperar ser nesta vida. Portanto, verificar contigo mesmo é um pouco como uma afinação para a alma.

Verificar é uma boa forma de te lembrares de que não és apenas uma alma; és também um ser físico. Tens de honrar e cuidar de ti mesmo e da tua saúde. Quando estás a desenvolver os teus sentidos da alma (ou seja, a tua intuição), é importante ter um corpo em forma para ajudar a mente e a alma. A linguagem da alma é a intuição. O teu corpo funciona como uma enorme antena psíquica a operar no seu próprio nível de recetividade. As filosofias espirituais ensinam-nos que a força vital universal corre através de tudo, incluindo ti. Por isso, arriscando-me a afirmar o óbvio, certifica-te de que descansas bastante, alimentas-te corretamente e sais para a natureza. Isto promoverá um corpo saudável e removerá os bloqueios que impedem a intuição de fluir livremente. Quanto melhor a antena, mais clara a receção!

A tua alma levar-te-á sempre de volta a um lugar onde é seguro. É importante prestar atenção aos teus Gritos da Alma, dedicando tempo a verificar regularmente com a tua orientação interior para te dares essa afinação. Esta é uma ótima forma de permaneceres ligado à Fonte, a força Divina que alimenta a tua alma. Se não dedicares um momento todos os dias para ouvir, a ligação tornar-se-á mais difícil de restabelecer de cada vez. Deves isso a todo o teu ser investir pelo menos cinco minutos diários. Se estás com dificuldade em encontrar ou criar esse pequeno tempo, imploraria que desses uma boa olhadela no quanto valorizas todo o teu ser — corpo, mente e alma.

EXERCÍCIO: Verificação da Alma

A intuição, que está cheia da energia universal que melhora o teu bem-estar geral, flui na respiração. Para este exercício, basta fechares os olhos e respirares profundamente. Relaxa e deixa a tua consciência trazer-te de volta para o teu corpo. Segue a tua respiração até ao lugar silencioso e tranquilo dentro do teu coração. Inspira algumas vezes para esta área e continua a relaxar até te sentires ancorado. O teu corpo e mente começarão a ficar mais silenciosos com cada respiração.

Deixa os teus pensamentos entrarem, apenas notando-os e observando-os sair novamente. Imagina na tua mente que, ao inspirares e expirares, energia universal pura está a correr para cima e para baixo pela tua coluna. À medida que este poder flui pelo teu corpo, está a limpar e a girar os teus centros energéticos (chakras), e a tua alma fica infundida com energia da Fonte. Em seguida, traz a tua consciência para a área do plexo solar e pergunta à tua intuição e à tua alma se há algo que querem dizer-te. Respira e pausa aqui por um momento, reconhecendo o que quer que venha. Tal como em muitos dos exercícios, recomendo que tenhas o teu diário por perto para que possas registar os teus pensamentos bem como esses flashes da alma e mensagens intuitivas.

Esta técnica também é ótima se tens uma decisão a tomar. Pega num Post-it e cola a seguinte afirmação no teu computador ou num lugar onde a vejas claramente todos os dias como lembrete para verificares com a tua intuição e a tua alma antes de avançares apressadamente:

Paro e pergunto antes de agir.

Tocar Vidas

Tal como a luz brilha através de um prisma e irradia um espetro de cores belas e vibrantes, assim também as pessoas e incidentes que tocam a tua vida diariamente. Uma das lições mais importantes que aprenderás neste momento é como estender a mão aos outros te ajudará a renovar a fé em ti mesmo e na humanidade. Tornar-te-ás mais consciente dos milagres que estão à tua volta, incluindo aqueles em que tiveste uma mão.

Através do trabalho que faço, fui abençoado por conhecer tantas pessoas diferentes de todo o mundo. As pessoas entram nas nossas vidas por uma razão. Algumas ficam enquanto aprendemos uns com os outros, outras vão embora para sempre, enquanto algumas continuam a voltar porque há uma lição a completar. Conheci uma pessoa especial que vive em Boston chamada Bren Bataclan. Pode ser apenas um homem, mas está a usar a sua capacidade como artista para tocar muitas vidas e corações.

Um artigo sobre o Bren chegou à minha secretária enquanto escrevia este livro. É um verdadeiro exemplo vivo do que quero dizer com levar uma vida cheia de alma. Em 1995, Bren mudou-se para a Costa Leste vindo de Ohio; e após viver em Boston por um tempo, reparou que esta cidade conservadora, agitada e ocupada não era igual à amigável e descontraída a que estava acostumado em casa. A história dele ressoou comigo em muitos níveis. Anteriormente neste livro, falei sobre como vivemos num mundo tão acelerado que realmente não paramos para notar e apreciar uns aos outros ou a beleza à nossa volta.

O Bren quis mudar isso. Pensou longamente sobre como poderia fazer as pessoas simplesmente sorrir. Decidiu ressuscitar as personagens de desenhos animados coloridas que pintara quando criança. Não podes evitar rir e sorrir quando vês estas figuras peculiares. Inicialmente, deixou estas pequenas pinturas por toda Boston. Quando as pessoas as encontravam e viam as personagens a olhar para elas, não resistiam a pegá-las e sorrir. No fundo de cada uma, o Bren decidiu colar uma nota com apenas algumas palavras: «Esta pintura é tua se prometeres sorrir mais frequentemente para pessoas aleatórias.» Era tudo o que queria — nada mais, nada menos.

O que mais amo no projeto do Bren é que, através da sincronicidade, acredito que as pessoas encontraram estas pinturas exatamente no momento em que precisavam de um pouco de elevação e alegria nas suas vidas. Talvez tenham decidido caminhar por um caminho diferente para casa e encontrado uma das personagens do Bren a sorrir para elas de um banco de parque. Talvez até a tenham deixado lá, sentindo que outra pessoa precisava mais dela. Seja qual for a situação, sinto que não foram elas que encontraram a pintura, mas na verdade a pintura que as encontrou. Esta maravilhosa história mostra-te que, a nível da alma, todos e tudo no Universo estão ligados — e uma pessoa pode fazer a diferença.

Sei que sentiste esta ligação, esta força poderosa que faz parte de cada um de nós, embora talvez não tenhas percebido. Quando te encontras com alguém que não vias há muito tempo, sentes como se fossem automaticamente atraídos um para o outro ao abraçarem-se? Algumas pessoas têm este puxão invisível. O mesmo sentimento pode ser experienciado em relação à natureza, quer sejam as florestas, montanhas, oceanos ou um dos muitos outros milagres com que a Mãe Natureza nos abençoou. Este é o poder da Fonte Divina a trabalhar através da tua alma — uma força que certamente não podes negar que existe. É esta Fonte que continuamente se estende através de ti para tocar e afetar o maior número possível de vidas. Faz parte do teu propósito ser tudo o que podes ser e viver uma vida de paixão suprema.

O Bren encontrou a sua paixão e propósito ao fazer mudanças positivas nas pessoas à sua volta. As suas pinturas foram agora dadas em mais de dez estados nos EUA, bem como noutros países. Disse-me: «Isto é tudo sobre dar.»

O Bren decidiu chamar ao seu projeto «Smile Boston» e continua a comover pessoas com a sua arte alegre. Por exemplo, crianças num hospital de Boston podem olhar para cima e encontrar um dos amigos do Bren a olhar para elas, fazendo-as rir e transformando o ambiente hospitalar num lugar menos assustador. O Bren está prestes a publicar o seu próprio livro e, mais uma vez, as pessoas serão sem dúvida tocadas. Eu também posso olhar para cima e ver uma das suas obras a sorrir para mim, lembrando-me de sorrir e não levar a vida (e a mim mesmo) tão a sério... passa demasiado rápido.

Sempre fui um conector — alguém que junta pessoas com a visão de que têm uma razão para se conhecerem. Mesmo quando era pequeno, arranjava forma de duas pessoas se conhecerem, sabendo que isso as beneficiaria. Continuo esta atividade hoje, porque sinto que, como alma, faz parte do meu propósito ajudar os outros da forma que puder. Levo-os para outro nível e, desta forma, ajudo as suas almas a evoluir.

Esperemos que um dia todos possamos fazer isto uns pelos outros. Por vezes, quando orquestrei um encontro, as pessoas perguntam-me: «O que ganhas com isso, John?» Não quero nada em troca, mas recebo verdadeiro prazer quando o encontro resulta numa nova oportunidade ou noutro benefício menos tangível. Quando chegar a minha hora de ir para o Outro Lado, sinto que passarei sem o arrependimento de não ter tentado fazer tudo ao meu alcance para efetuar mudança.

Lembras-te de um momento em que uma certa pessoa entrou na tua vida e transformou todo o teu mundo ou sistema de crenças? Pelo que sabes, esse indivíduo pode ter tocado a tua vida de uma forma que te enviou numa direção completamente nova no teu caminho espiritual. Quando as pessoas tocam nas vidas umas das outras, podem nunca perceber o impacto que uma única interação tem em muitas outras vidas.

Afetar outra pessoa de forma positiva é o que significa ser um ser espiritual em forma humana. Trata-se de abraçar a vida e viver como uma alma, aprendendo, crescendo, amando, partilhando e evoluindo constantemente durante o tempo que tens aqui. Ajudar os outros cria um efeito em cascata que tocará mais pessoas do que alguma vez saberás.

Ajudei uma senhora idosa outro dia no supermercado e ela olhou para mim como se estivesse em choque por alguém realmente ter parado para a ajudar. Disse-me que tinha tido um dia tão emocional e que a minha ajuda lhe deu o impulso de que precisava. Talvez tenha passado essa atitude positiva quando chegou a casa e outra pessoa tenha beneficiado.

Um simples ato de uma pessoa inesperada, um estranho, e até crianças (que são verdadeiramente os nossos melhores professores) podem mudar as nossas vidas para melhor. Tais gestos nutrem-nos com coragem, esperança, inspiração e força e muitas vezes dão-nos direção. Ao tocar vidas, poderemos muito possivelmente estar a criar milagres.

Sei o quanto é difícil por vezes ajudar os outros quando sentes que nem a ti mesmo consegues ajudar, mas realmente acalma a tua alma — experimenta. Como somos todos únicos, tocarás a vida de outra pessoa de uma forma que pode ser totalmente diferente de como outra pessoa o faria. Tens de apor a tua própria assinatura da alma, tal como o Bren faz quando dá uma das suas pinturas. Não tens de doar uma obra de arte para afetar vidas, porém... até um

sorriso pode mover uma montanha. Por vezes, pode ser tão simples como um gesto bondoso espontâneo.

Tudo o que peço é que estejas consciente de ajudar os outros. Poderás estar a dizer: «Mas sou apenas uma pessoa — o que posso fazer?» Não podes mudar o mundo de um dia para o outro, mas podes começar por mudar-te a ti mesmo. O que quer que esteja a acontecer internamente será refletido externamente; se houver turbulência interior, haverá confusão exterior. Igualmente, quando houver paz interior, é provável que uma vida de calma e serenidade se siga exteriormente. Tudo no mundo se baseia na consciência interior dos humanos. Lembra-te sempre de que uma pessoa (isso significa tu) pode fazer toda a diferença. És uma alma, por isso acredita e sabe que tens poder e que importas neste Universo coletivo.

Epílogo

Ao aproximar-me do fim do meu livro, contemplo o que deixar ao leitor. O que posso transmitir para fazer mais uma impressão que ressoe com — e deixe uma marca no — teu coração e alma?

Cresci a perceber que, como humanos, precisamos de confiar e saber que nunca passamos realmente por esta vida sozinhos. Somos almas e, como tal, teremos sempre Deus do nosso lado... a alma é o que nos mantém ligados à única Fonte Divina. Esta parte de nós traz uma compreensão mais profunda da vida e da ligação humana a um poder superior.

Confio no poder da alma e realmente tento ouvir a sua sabedoria, mas também sou humano e ocasionalmente empurro-a para o lado, imaginando que é apenas um pensamento da minha própria mente. A nossa alma está tão próxima e tão apertadamente envolvida no nosso mundo exterior que pode ser difícil distinguir a sua voz da do nosso próprio ego. Ainda ontem à noite, ouvi a minha alma dizer-me para dar uma mensagem a um casal que conheço há anos mas com quem não falava há muitos meses. A informação era tão clara que sabia que não vinha da minha mente. Como acontece muitas vezes, nem sequer estava a pensar nas pessoas para quem era destinada.

A mensagem era curta e doce: «Diz-lhes que Deus manda saudações!» Tive de confiar que esta declaração clara era exatamente o que devia transmitir. Era realmente de Deus? Quem sabe, mas tinha a certeza de que sentia a energia do amor por trás das palavras, o que geralmente é a minha pista de que a Fonte Divina me está a dar inspiração para transmitir.

Não soube o quão importante era a mensagem até ligar ao casal. Ficaram tão surpreendidos por ouvir de mim bem como por receber a mensagem. Contaram-me o que estavam a passar naquele momento — era um período nas suas vidas em que grandes decisões estavam prestes a ser tomadas.

Estavam a fazer a si mesmos uma série de perguntas: Devemos mudar-nos? Devemos comprar uma casa? Teremos mais segurança financeira no futuro? Deus pode ouvir-nos?

Ironicamente, estes dois indivíduos estão entre as pessoas mais espirituais e confiantes que conheci na vida. Têm fé no poder do espírito, nas suas almas e um no outro. Adoro o que um deles me disse: «John, oramos e confiamos na Gestão Superior que seremos cuidados.» Nunca tinha ouvido Deus, a Fonte Divina, ser chamado de «Gestão Superior». Que perfeito!

O casal tinha estado a orar e a pedir orientação, esperando que sincronicidades entrassem nas suas vidas e lhes mostrassem os sinais para os ajudar a escolher que direção tomar. A minha chamada telefónica naquele preciso momento com aquela mensagem simples foi exatamente o que precisavam de ouvir. Acreditam no poder da oração, intuição e meditação. Vivem as suas vidas ligando-se um ao outro a nível alma a alma e ajudando os outros ao dar orientação espiritual e doar o seu tempo a instituições de caridade. O mais importante, porém, é que não se sentam apenas e dizem: «Ok, Universo, traz isso!» Através do poder das suas almas, encontram a Fonte a meio caminho. Valorizam o facto de que, ao virar para dentro para ouvir a sua sabedoria interior em busca de clareza e direção e trabalhar em todo o seu ser — corpo, mente e alma — levarão uma vida equilibrada e centrada espiritualmente.

Como disse, conheço este casal há muitos anos e, de certas formas, a relação deles espelha a minha própria vida. Não há coincidências. Ao dar-lhes aquela mensagem especial, percebi que era tanto para mim como para eles. Ao terminar este livro, quero que percebas que este reconhecimento de Deus também é destinado a ti agora, neste preciso momento da tua vida. Se estás perante uma decisão importante, poderás muito bem precisar de alguma orientação também. Se for o caso, confia apenas que, como alma, possuis todos os recursos necessários para efetuar um resultado positivo. Lembra-te de parar e perguntar antes de agir — ficarás contente por o teres feito.

Desejo-te o melhor na viagem escolhida para a tua alma. Realmente não é o destino, mas a forma como lá chegas que é importante. Lembra-te sempre de que, como alma, tens o poder e a escolha de vibrar, brilhar e iluminar. Segue a sabedoria interior da tua alma e estarás a caminho de uma melhor compreensão de quem és... e, mais importante, de quem podes tornar-te.